



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

El cuento como herramienta pedagógica en la adquisición de las competencias emocionales.
Elaboración de una propuesta para un colegio inmerso en un Proyecto Amara Berri.

Autor/es

MÍRIAM ANGOS ROYO

Director/es

JESÚS VICENTE RUIZ OMEÑACA

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Infantil

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



El cuento como herramienta pedagógica en la adquisición de las competencias emocionales.

Elaboración de una propuesta para un colegio inmerso en un Proyecto Amara Berri., de MÍRIAM ANGOS ROYO

(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.

Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

© El autor, 2019

© Universidad de La Rioja, 2019

publicaciones.unirioja.es

E-mail: publicaciones@unirioja.es

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**EL CUENTO COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA EN LA
ADQUISICIÓN DE LAS COMPETENCIAS EMOCIONALES.**

**Elaboración de una propuesta para un colegio inmerso en un
Proyecto Amara Berri.**

Autor

Miriam Angós Royo

Tutor/es

Jesús Vicente Ruíz Omeñaca

Grado

Grado en Educación Infantil [205G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19



**UNIVERSIDAD
DE LA RIOJA**

Dar las gracias a cada una de las personas que me ha acompañado en este camino, por ser cada uno de los pasos que me han llevado hasta mi sueño. En especial a Jesús Vicente, por su atención, preocupación y saber.

RESUMEN

Este trabajo tiene como finalidad elaborar una propuesta de intervención basada en el cuento como herramienta didáctica para trabajar la inteligencia emocional y las competencias emocionales. La propuesta se sitúa en el segundo ciclo de educación infantil en un colegio inmerso en un Proyecto Amara Berri.

El contenido del trabajo se puede dividir en dos partes significativas. La primera de ellas se centra en el estudio de las contribuciones teóricas sobre inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional. Y se complementa con estudios que muestran la importancia de los cuentos en etapas tempranas para trabajar las emociones.

En segundo lugar, se presenta el diseño de las actividades de la propuesta didáctica. Los cuentos escogidos para la elaboración de esta fueron cuatro, los cuales trabajan la alegría, la tristeza, el enfado y el miedo. La metodología que se llevó a cabo para la elaboración de cada una de las actividades fomenta el trabajo en equipo, el respeto al ritmo de aprendizaje de cada uno de los niños y la autonomía, siendo este último uno de los principios característicos del proyecto Amara Berri.

Tras la elaboración del proyecto se llegó a la conclusión de que la realización de esta propuesta en el aula sería muy positiva, ya que proporcionar una educación emocional favorece el desarrollo óptimo del proceso de aprendizaje de cada uno de ellos además de conseguir el bienestar y aprender a resolver de la mejor forma situaciones de conflicto del día a día. Llevar las emociones al aula y saber cómo trabajarlas tanto personalmente como en los demás, debería ser uno de los principales objetivos de todos los colegios.

PALABRAS CLAVE

Inteligencia emocional, Competencias emocionales, Educación emocional, cuento, Amara Berri.

ABSTRACT

The purpose of this work is to elaborate an intervention proposal based on the story as a didactic tool to work on emotional intelligence and emotional competences. This proposal is placed in the second cycle of early childhood education in a school immersed in an Amara Berri Project.

This work can be divided into two significant parts, the first of which is based on the investigation of the theoretical contributions on emotional intelligence, emotional competences and emotional education. Also, about studies that show the importance of stories in early stages to work emotions.

Secondly, the design of the activities of the didactic proposal is presented. The stories chosen for the elaboration of this have been four, which work the joy, sadness, anger and fear. The methodology that has been carried out for the development of each of the activities encourages teamwork, respect the learning rhythm of each of the children and autonomy, the latter being one of the characteristic principles of the Amara Berri project.

After the elaboration of the project it was concluded that the realization of this proposal in the classroom would be very positive, since providing an emotional education favors the optimal development of the learning process of each of them in addition to achieving well-being and learning to solve, in the best way, day-to-day conflict situations. Bringing emotions to the classroom and knowing how to work them both personally and in others, should be one of the main objectives of all schools.

KEY WORDS

Emotional intelligence, Emotional competences, Emotional education, story, Amara Berri.

ÍNDICE

1. Introducción.....	6
2. Objetivos.....	8
3. Marco teórico.....	9
3.1 Concepto de emoción.....	9
3.2 Inteligencia Emocional	11
3.2.1 Teoría de las Inteligencias Múltiples.....	14
3.3 Competencias Emocionales	14
3.4 Educación Emocional	16
3.5 El Cuento Infantil como recurso educativo para trabajar las emociones.....	17
3.6 El Proyecto Pedagógico de Amara Berri.....	19
4. Desarrollo	22
4.1 Diagnóstico de necesidades.....	21
4.2 Presentación del Proyecto.....	24
4.3 Población	24
4.4 Temporalización	25
4.5 Objetivos de la iniciativa.....	25
4.6 Metodología.....	25
4.7 Diseño de las actividades.....	27
4.8 Recursos.....	29
4.9 Evaluación	30
5. Conclusiones.....	32
6. Referencias	34
7. ANEXOS.....	36
7.1 Anexo 1. Entrevista Maestras.....	37
7.2 Anexo 2. Diseño de actividades.....	41

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones, su aparición y como convivir con ellas, es un tema de nuestra cotidianeidad que ha sido objeto de trabajo e investigación. Durante años, las emociones estaban en un segundo plano, pero recientemente, han irrumpido en las aulas como un contenido más a trabajar. Sensible a esta consideración y a la importancia que posee el ámbito emocional en el proceso educativo, tomé la decisión de dedicarle este trabajo de fin de grado.

En él se propone el cuento como vehículo para tratar las diferentes emociones, haciendo que los niños y niñas¹ sean capaces de reconocerlas y gestionarlas para convivir con ellas. Para su elaboración se han tenido en cuenta trabajos e investigaciones previas de referentes como Salovey y Mayer, Goleman y Bisquerra.

Existen infinidad de trabajos de estos autores sobre cómo trabajar las emociones por medio del cuento, pero este tiene la particularidad de que la propuesta didáctica está basada y contextualizada en un Proyecto Amara Berri. Es de ese contexto de donde surge la necesidad de elaborar este proyecto, ya que tras un periodo de prácticas tomé conciencia de la importancia y el valor del cuento en el aula de Educación Infantil para trabajar las competencias emocionales de cada uno de ellos. La Educación Emocional es otro de los puntos que se aprecia a lo largo de este trabajo ya que por medio de esta los niños y adultos van a estar más preparados para afrontar problemas de la vida con mayor éxito además de conseguir una mayor calidad de vida para ser felices.

Por otro lado, es preciso señalar que el objetivo principal es utilizar el cuento infantil como instrumento para el planteamiento de una propuesta didáctica y así trabajar la inteligencia emocional y las competencias emocionales.

Este trabajo, consta de diferentes partes. La primera de ellas es el marco teórico, el cual aborda las contribuciones teóricas de la inteligencia emocional y las competencias emocionales, así como todos los elementos relacionados. En segundo lugar, se presenta la propuesta didáctica para la que se han utilizado cuatro cuentos infantiles y se han

¹ A lo largo de este texto utilizaré palabras genéricas para referirme a personas de ambos sexos y, cuando no sea posible, me serviré del masculino como genérico, tal como marca la Real Academia Española de la Lengua. Mi intención es tratar de hacer un uso no sexista del lenguaje y facilitar el proceso de lectura.

planteado diferentes actividades según las competencias emocionales. Por último, se presenta un apartado de evaluación. En este último epígrafe, se muestra la forma de evaluar los procesos de aprendizajes de los niños en el aula además de a la maestra en caso de llevarse a cabo la propuesta didáctica.

Finalmente, el trabajo termina con una conclusión en la que se valoran los objetivos planteados, las aportaciones que realiza este trabajo además de sus limitaciones con las que me he encontrado y se finaliza proporcionando una prospectiva.

2. OBJETIVOS

Objetivo General

El objetivo principal de este trabajo se centra en:

Elaborar una propuesta de intervención basada en el cuento como herramienta didáctica para trabajar la inteligencia emocional y las competencias emocionales en el segundo ciclo de Educación Infantil, dentro de un Colegio Amara Berri.

Para conseguir este objetivo es necesario tener en cuenta una serie de **objetivos específicos**:

- Profundizar en el conocimiento de los conceptos de inteligencia emocional, competencias emocionales y Educación Emocional, valorando la visión general de todos los elementos que la componen.
- Profundizar en la importancia del cuento como recurso didáctico en el aula
- Conocer las singularidades del sistema Amara Berri y las posibilidades que abre en relación con la educación emocional.
- Diseñar un programa de Educación Emocional para la adquisición de competencias emocionales asociada a diferentes cuentos.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Concepto de emoción

En primer lugar, antes de introducirnos más profundamente en el tema de las emociones, es interesante saber qué es una emoción y qué genera en nuestra persona de esta forma el contenido de este apartado se podrá comprender con mayor claridad. Las emociones están presentes desde el momento en el que nacemos por lo que la escuela debe favorecer el desarrollo de estas en los niños ya que son fundamentales para su maduración en épocas tempranas. También el profesorado debe formarse y ser consciente de la importancia que tiene esta educación proporcionando un desarrollo integral en las personas.

Así mismo, existe una gran variedad de definiciones que hacen referencia a qué es una emoción, y por ello, se ha seleccionado una de Bisquerra (2000); referente en educación emocional. Él define una emoción como *“un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno”* (citado en el artículo de López, 2005, p.155)

En cambio, para Arnold (1960) las emociones son *“activadas por una cognición previa, que puede ser inconsciente, pero que puede hacerse consciente por la capacidad de la inteligencia humana de reflexionar”* (citado por Espejo, 2018, p. 391). Mientras, que para Goleman (2012) es el *“sentimiento y sus pensamientos característicos, a las condiciones psicológicas y biológicas que lo caracterizan, así como una serie de inclinaciones a la actuación”* (citado por Espejo, 2018, p 391).

Tal y como se puede observar se recogen diferentes definiciones de emoción en base a los diferentes autores que han investigado sobre ello. Es cierto que hay algo en común y es que existe una base biológica y que las emociones básicas se pueden convertir en complejas (Espejo, 2018).

Para tener un concepto más amplio de las emociones nos podemos preguntar, ¿cómo se produce una emoción? Se podría explicar en diferentes partes, en primer lugar, a una persona le llega una información sensorial que llega a nuestro cerebro. Seguidamente, se produce una respuesta neurofisiológica producida por ese estímulo y, por último, el núcleo emocional, el cual es el sistema límbico, más concretamente, la

amígdala. Esta mantiene las conexiones con el córtex prefrontal, donde se dota de racionalidad a la emoción (Bisquerra, 2003).

Una vez observado cómo se produce, vamos a conocer los componentes de una emoción. Existen diferentes tipos, entre las que están las respuestas neurofisiológicas, cognitivas y conductuales o de comportamiento. En primer lugar, es preciso hacer mención a que las neurofisiológicas, son aquellas que se generan de forma involuntaria, esto se refiere a cuando sudamos ante una situación de vergüenza. Es decir, no podemos controlar esa sudoración. Por otro lado, están las respuestas cognitivas, las cuales se consideran respuestas más subjetivas ya que somos las personas quienes podemos nombre a las emociones. Es decir, en una ocasión determinada estoy asustado, tú de forma personal valoras que estás teniendo miedo. Por último, la respuesta conductual o de comportamiento. Esta es aquella que afecta, como su nombre indica, al comportamiento de una persona, por ejemplo, se modifica el tono de voz al hablar o que se cambia la expresión facial (Bisquerra, 2003).

Autores están de acuerdo en que las emociones se pueden clasificar en dos grandes grupos o Bisquerra, que lo denomina “grandes constelaciones”. Se refiere a emociones positivas y negativas, es preciso señalar que las negativas no significan que sean malas y las positivas buenas, sino que la emoción depende de la forma en la que nosotros la valoremos. Con esto me remito a que una emoción positiva, es una emoción que nos lleva hacia lo que queremos, es decir, nos proporciona placer y bienestar. En cambio, las negativas, suponen una piedra en el camino hacia el que queremos ir, van a ser un obstáculo y no nos van a producir bienestar. Por todo ello, se diferencian dos grupos; emociones positivas, como la alegría, el amor y la felicidad, y emociones negativas: la tristeza, el miedo y la ira.

Expertos muestran como las personas somos más vulnerables a las negativas y que por ello están más presentes en nuestro día a día, lo cual no significa que todos los días estemos triste, sino que *“pasamos la mayor parte del tiempo en estados emocionales neutros, que no somos conscientes de que sean negativos, pero tampoco positivos. El reto está en pasar de estados emocionales neutros a positivos”* (Bisquerra, 2016, p. 25).

3.2 Inteligencia Emocional

Para hacer referencia al término de Inteligencia Emocional (EI), es conveniente saber qué significa inteligencia y cómo ha evolucionado este concepto. De forma general, si buscamos en el Diccionario de la Real Academia española (DRAE), la inteligencia se puede definir como una “*capacidad que tienen las personas para conocer y comprender las cosas*”. El concepto de inteligencia ha evolucionado con los años y por ello existe una gran cantidad de autores que han investigado sobre ello y sobre los tipos de inteligencias que hay.

Adentrándonos en el mundo de la Inteligencia Emocional, hay que ir a la mitad de la década de los noventa para referirnos al término como tal, ya que años atrás, autores como W.L. Payne (1986), presentó trabajos en los que aparecía el nombre de Inteligencia Emocional como un constructo, y donde ponía de manifiesto problemas entre la razón y la emoción. Ya en los años noventa, se aprecia un mayor interés por la Inteligencia Emocional, y esto es debido a autores como Mayer y Salovey (1990), los cuales presentaron una serie de trabajos especializados en este tipo de inteligencia. Entre los años 1990 y 1993, estos diseñaron el primer test para medir las competencias emocionales dando lugar de forma más específica al concepto de Inteligencia Emocional.

Según Goleman (1998), define la inteligencia emocional como “*la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos, los sentimientos de los demás, motivarnos y manejar adecuadamente las relaciones que sostenemos con los demás y con nosotros mismos*” (citado García, 2008, p. 129) Este autor, afirma que parte de su éxito fue debido a Mayer y Salovey y que, además, ha contribuido la época en que se publicó su obra ya que en ese momento se estaba dando una polémica entre diferentes puntos de vista en la sociedad.

Goleman (1995), generó cierta controversia entre los conceptos, cognición y emoción ya que años atrás, lo cognitivo se relacionaba con lo masculino, lo científico, con la razón, lo inteligente y el cerebro. Mientras que los aspectos emocionales, eran vinculados al género femenino, al corazón y los sentimientos. Por lo que, lo racional se consideraba de mejor categoría a lo emocional. Es ahí, cuando este autor decidió trabajar sobre ello y romper con esa mentalidad, aprovechándose de la situación que se estaba viviendo en esos momentos. Antes de llegar la publicación de Inteligencia Emocional de Goleman, se estaba vinculando el Cociente Intelectual de una persona para comprender

las diferentes clases sociales, es decir, se vinculaba la inteligencia al tipo de trabajo que podía tener una persona, las personas menos inteligentes, pertenecían a clases bajas y pobres. Por otro lado, las personas inteligentes, tenían trabajos bien remunerados y pertenecían a clases altas. Esos pensamientos generaban en esos momentos posturas elitistas, por lo que la aparición de la obra de Goleman se postulaba por el igualitarismo, donde todos pueden ser inteligentes. Esta polémica entre lo cognitivo y la emoción, proporciona una serie de beneficios al concepto de emoción (Bisquerra, 2003).

El concepto de Inteligencia Emocional he generado dudas en cuanto a su significado, de ahí que exista una gran variedad de definiciones. Según Salovey y Mayer (1990), era *“la habilidad para percibir las emociones propias y ajenas, y procesar dicha información para facilitar la comprensión y razonamiento sobre el contexto, expresando así una respuesta emocional adecuada”* (p. 86).

En cambio, para Gardner (1993) la Inteligencia Emocional es *“el potencial biopsicológico para procesar información que puede generarse en el contexto cultural para resolver los problemas”* (p.301).

Y para Cooper y Sawart (1997) es la *“aptitud para captar, entender, y aplicar eficazmente la fuerza la perspicacia de las emociones es tanto que fuente de energía humana, información, relaciones e influencia”*. (p.52)

Como se puede apreciar, existen diferentes formas de entender la Inteligencia Emocional, y hay tantas definiciones como autores han investigado sobre el tema. Por lo que me remito a que la Inteligencia Emocional es la capacidad que tiene una persona para poder gestionar sus emociones y también las de los demás, generando bienestar y resolviendo los problemas con éxito además de mejorar la calidad de vida y las relaciones con los demás.

Tras haber conocido los antecedentes de la Inteligencia Emocional y las diferentes definiciones que han ido proporcionando autores que han investigado sobre ella, el siguiente epígrafe hace referencia al mundo de las competencias emocionales.

3.2.1 Teoría de las Inteligencias Múltiples

Según Gardner (1983), las personas tenemos una serie de capacidades y habilidades que se van a desarrollar dependiendo el momento y la situación en la que estemos. Por ello, este defiende que las inteligencias no dependen las unas de las otras, es decir, funcionan de forma independiente dependiendo la actividad que se quiera realizar.

Para ello, realizó una serie de investigaciones con la finalidad de desmentir lo que otros estudios mostraban y es que, para él, la inteligencia no podía ser única ya que la mente humana es demasiado complicada. De esta forma, tras fracasar en su propuesta, decidió demostrar que sí era posible sus pensamientos. Entre otros muchos estudios, uno de ello se basaba principalmente en estudiar a niños prodigios y con talento y a adultos que habían sufrido daños cerebrales. Después de analizar a estas personas pudo observar que había ciertas partes, o módulos cerebrales que no funcionaban mientras que, por otro lado, había otros que si lo hacían. Esto supuso un mayor peso en sus teorías en las que defendía que existía más de una inteligencia.

Sus investigaciones se basaban en que no podía ser válido que hubiera una única inteligencia, y que iba a depender de la tarea que se quisiera realizar en un contexto determinado. Autores como Tirapu, referente de la neurociencia, comparte la idea de que no existe una hipótesis que demuestre la existencia de estas inteligencias. A pesar de ello, Gardner (1983), describe la inteligencia como *“potencial psicobiológico para resolver problemas o crear nuevos productos que tienen valor en un contexto cultural”*. Fue entonces, cuando Gardner propuso siete tipos de inteligencias, aunque más tarde, en el año 2001, propuso una octava que se refleja a continuación:

1. Inteligencia Lingüística: habilidad para utilizar el lenguaje (escribir, leer, hablar, etc.)
2. Inteligencia Lógico-matemática: habilidad para resolver problemas y calcular operaciones matemáticas.
3. Inteligencia Viso-espacial: habilidad para imaginar y recrear imágenes mentales, capacidad de orientación entre otros.
4. Inteligencia Corporal-cinestésica: habilidad para utilizar el cuerpo y manejarlo según el contexto. (la danza y los bailarines)
5. Inteligencia Musical: habilidad para comprender, escuchar, componer y discriminar la música.

6. Inteligencia Interpersonal: habilidad para entablar relaciones sociales con otras personas.
7. Inteligencia Intrapersonal: habilidad para saber gestionar tus propias emociones, ponerles nombre y saber cómo manejarlas según las circunstancias de la vida.
8. Inteligencia Naturalista: habilidad para desenvolverte en un espacio al aire libre, con las plantas y los animales, cuidando ese espacio.

Como se ha podido valorar, las diferentes inteligencias se pueden desarrollar en cada uno de los niños, por tanto, se debe estimular y motivar proporcionando experiencias para que puedan desarrollarse. Cada niño es diferente y no todos tienen la necesidad de desarrollar la misma inteligencia. Es preciso recordar que todos tenemos en mayor o menor medida todas las inteligencias, ahora es momento de saber cuál o cuáles son las nuestras y para ello, desde los centros educativos es necesario generar cierta estimulación por parte de los maestros.

3.3 Competencias emocionales

En primer lugar, antes de adentrarnos en las competencias emocionales, es necesario conocer qué es una competencia y qué relación guarda con el mundo educativo. Según expertos como Alberici y Serreri (2005), este término ha sido complicado de llegar a un acuerdo en cuanto a su significado:

el debate sobre el concepto de competencia, en el ámbito de la educación y la formación (o mejor dicho desde el punto de vista pedagógico), ha supuesto en seguida en evidencia la necesidad de una lectura del mismo que trascienda su dimensión puramente funcionalista, ampliando su horizonte de estudio y de investigación más allá de los límites de la formación profesional y del aprendizaje de un trabajo para considerarlo un aspecto constitutivo del aprender a pensar; de aprender no sólo un trabajo específico sino a trabajar, de aprender a vivir, a ser, en el sentido de confluencia entre saberes, comportamientos, habilidades, entre conocer y hacer, que se realiza en la vida de los individuos, en el sentido de saber actuar en los distintos contextos de forma reflexiva y con sentido (citado por Bisquerra y Pérez, 2007, p. 63).

Por lo tanto, las competencias emocionales son las habilidades que se tienen para poder afrontar tareas gestionando las emociones de forma que nos lleven al éxito o a cierta calidad de vida. Son muchos los autores que han investigado sobre ello, así que existen diferentes tipos de clasificaciones en cuanto a las aptitudes emocionales, tanto personales como sociales. Así mismo, Bisquerra (2003), clasifica las competencias emocionales en cinco grandes bloques:

1. Conciencia Emocional: capacidad que tienen las personas para conocer sus propias emociones y las del resto de las personas, además de poder darles un nombre.
2. Regulación Emocional: capacidad para controlar los diferentes estados de ánimo y manejar nuestras emociones de forma correcta. Ser conscientes de nuestro estado emocional y de que este influye en el comportamiento de las personas. También, hace referencia para afrontar situaciones en las que estén presentes las emociones negativas.
3. Autonomía emocional: capacidad para que una persona busque recursos y tenga motivación y confianza a la hora de realizar las tareas. También que tenga un comportamiento adecuado y que sea responsable en sus acciones.
4. Competencia social: capacidad para entablar relaciones con el resto de las personas. Saber escuchar y respetar a los otros, además de encontrar un equilibrio para poder defender tus pensamientos de forma correcta.
5. Competencia para la vida y el bienestar: capacidad para saber estar bien y disfrutar. Saber cuándo es necesario pedir ayuda, tomar decisiones y tener comportamientos adecuados a los diferentes momentos de la vida.

La Educación y las competencias emocionales van de la mano y es importante resaltar que el vínculo existente entre los niños y el contexto favorece el aprendizaje y desarrollo de estos. De ahí que debamos trabajarlas en el ámbito educativo. Así mismo, invertir tiempo en el desarrollo de estas competencias es mejorar la calidad en otros aspectos. Hoy en día, está comprobado que aquellos niños que han aprendido y han trabajado sobre las competencias emocionales, son capaces de sobrellevar aquellos conflictos o problemas que les surja en su día a día.

En referencia a la educación y dichas competencias, es necesario destacar que uno de los objetivos que tiene esta primera es que se dé un desarrollo óptimo en el niño, tanto

un desarrollo cognitivo como emocional. Tradicionalmente, los maestros enseñaban una serie de conocimientos a sus alumnos y actualmente los roles de estos han cambiado ya que ahora los maestros deben formar parte del proceso emocional de sus alumnos. La educación siempre ha tenido como propósitos la enseñanza de ciertos conocimientos en lógica-matemática o en lingüística entre otros, pero deberían tener como objetivo, que el niño sea capaz de desarrollar habilidades para que se conozca así mismo, sea capaz de decir lo que siente, lo que ve en los demás y saber cómo gestionar esas emociones para poder disfrutar al máximo de la vida en sociedad. Por tanto, la educación es un proceso en que están presente las personas y por tanto el factor emocional es fundamental, de ahí que los maestros miren por el desarrollo de una educación emocional.

Abandonando el mundo de la competencia emocional, vamos a hablar de cómo somos capaces de gestionar las emociones correctamente, por lo que, en el siguiente apartado, se menciona cómo la mejor forma de manejar las emociones es a través de una Educación Emocional y además lo importante que es en etapas de infantil.

3.4 Educación emocional

Para comenzar hablando de Educación emocional, debemos vincularlo con las competencias emocionales ya que dan lugar a este tipo de educación. Hoy en día, el cambio y la innovación en la metodología está presente en la educación por lo que aquellos centros y maestros que cuentan con competencias para enseñar este tipo de educación están velando por el desarrollo íntegro y positivo de los niños. Estas competencias proporcionan estrategias para poder gestionar de la mejor forma aquellas situaciones que se presenten en el día a día, así como conflictos entre niños en el aula o incluso el no saber llevar una situación que no se realiza con éxito. La actuación de los profesionales en el centro es fundamental ya que con ella podemos prevenir la agresividad entre otros aspectos en los niños. Además, se contribuye al desarrollo individual de cada persona y al social, mejorando las relaciones sociales. Según Bisquerra, *“la Educación Emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida”* (2003, p. 27).

Otro aspecto a tener en cuenta son las familias, las cuales deben ser conscientes de la importancia de la Educación Emocional que pueden proporcionar a sus hijos. Es cierto,

que los maestros en la escuela lo tienen perfecto para poder trabajarlas, a través de una gran cantidad de estrategias metodológicas y en un entorno perfecto para el desarrollo en los niños. Pero por ello las familias en sus casas pueden realizar un trabajo tan bueno como los propios maestros en el aula. Pueden enseñar a que aprendan a escuchar a los demás, a observar cómo se encuentra la otra persona, a poner nombre a esas emociones que sentimos, a gestionarlas o incluso aprender cómo manejarlas para que en situaciones de conflicto no nos perjudique demasiado. Todo ello, puede resultar complejo a primera vista, pero existen juegos, cuentos, teatros e incluso películas con las que las familias pueden contar y valorar la importancia que tiene este tipo de educación. Así mismo, es necesario tener en cuenta que los niños van a desarrollar determinadas emociones en base al contexto en el que se desenvuelvan, de ahí su importancia en ambos ámbitos.

En las escuelas, se puede trabajar a través de programas de educación emocional y de esta forma se atienden a las necesidades de cada uno de los niños. Teniendo presente lo que citan Mayer, Caruso y Salovey (2002) que:

la labor de la escuela como red de protección del niño y el interés por programas de educación emocional, que incluyen estrategias integrales para estimular el aprendizaje y el desarrollo de habilidades afectivas y sociales, han sido desarrolladas desde los años 90. Los programas implementados desde entonces, se focalizan en la estimulación de la regulación emocional, de las habilidades sociales, de las habilidades para la resolución de problemas, fundamentados en las investigaciones de la Inteligencia Emocional. (Lamas, 2013, p. 4)

Tras estas palabras de profesionales, nos queda claro que la Educación Emocional trae beneficios para los más pequeños y que por tanto las aulas de infantil deben contar de estimulación emocional y así evitar posibles trastornos o dificultades a la hora de resolver problemas en el día a día.

3.5 El cuento infantil como recurso educativo para trabajar las emociones

El siguiente epígrafe, describe la importancia que tiene el cuento en la etapa de Educación Infantil y cómo repercute en las emociones de los más pequeños. Para comenzar a hablar de ello, es interesante saber que el cuento, según Rojas (2017), es una

“narración breve de ficción que facilita la apertura del camino hacia el asombro, hacia la reflexión”. (p. 2).

El cuento como concepto surge de la antigüedad cuando las personas tenían la necesidad de narrar todo lo que estaba ocurriendo en aquel momento. Principalmente la forma de hacerlo era a través del lenguaje oral y a esto lo denominaron cuento. Si es cierto que la mayoría de estas historias no narraban la verdad de la realidad de lo que ocurría, estaban llenas de imaginación por parte de quien lo contaba. Más tarde, estos cuentos fueron representándose de forma escrita y cada vez eran historias más reales, las cuales eran espejo de una realidad del momento a las que denominaron cuentos populares. (Pérez Molina, 2013).

En palabras de González, *“recordemos las grandes compilaciones de cuentos y su relación con el romanticismo. El cuento, en efecto se enraíza en el folclore: forma parte de un patrimonio cultural común. Su contenido “civilizacional” es por eso particularmente educativo”.* (1986, p.196).

Hoy en día, y en relación con el ámbito educativo, el cuento es una herramienta pedagógica muy válida para trabajar con niños las emociones, tanto que es capaz de liberar la mente humana generando diferentes estados emocionales en los pequeños. Al narrar un cuento, se pueden sentir diferentes emociones, además, a medida que van surgiendo hechos en la historia, los niños viven de la misma forma lo que se cuenta. Esto significa que las emociones que se narran en los cuentos pueden llegar al oyente de forma inmediata. Existen diferentes tipos de emociones, al igual que lo hay de cuentos, por lo que según la historia se podrá sentir emociones más fuertes como el miedo y o más tranquilas como la alegría.

Una de las preguntas que nos planteamos es qué beneficios proporciona un cuento en un aula didácticamente, y cómo podemos introducirlo de forma adecuada. Es necesario saber que el cuento debe presentarse en el aula como un recurso divertido que genere expectación y motivación en los niños. Desde su uso se puede promover la imaginación y la creatividad, así como un sistema de valores, se puede propiciar un espacio para el análisis y el juicio crítico y argumentado y se abren innumerables posibilidades para la comunicación.

Por otro lado, respondiendo a cómo se puede introducir en el aula, es preciso destacar que existen infinidad de cuentos, de juegos y de teatros donde se pueden trabajar

las emociones en Educación Infantil. Una posibilidad es realizar teatros donde ellos mismos sean quienes narran la historia y además la dramatizan. De esta forma la actividad puede tener una mayor carga emocional ya que van a empatizar con los personajes y por tanto con sus emociones. Otra forma, puede ser a través de marionetas, donde ellos tras contar un cuento pueden jugar con estas y representar cada personaje y cada situación desarrollando la imaginación además de otros componentes del lenguaje verbal y no verbal.

Por todo lo anterior, el cuento se considera un instrumento perfecto para trabajar las emociones donde ellos van a ser los protagonistas de cada historia y por tanto van a sentir cada escena como una situación real para ellos. Según Pérez, Pérez y Sánchez (2013), existen diversas formas de trabajar con un cuento, pero ellos defienden que *“se consideran importante no trabajar el cuento sólo como un medio de entretenimiento, sino como un recurso elemental de socialización, de descubrimiento de la identidad personal”*. (p. 5).

3.6 El proyecto pedagógico de Amara Berri

En la actualidad vivimos en una sociedad cambiante, por lo que nuestra educación también lo es. Cada vez son más los centros educativos los que se disponen a modificaciones para mejorar la calidad educativa y responder a las necesidades del alumnado. De ahí que este epígrafe, muestre un Sistema Educativo diferente y con él, centros educativos que han apostado por un cambio en la educación. Según Ávila, López y Fernández (citado por Martín 2007, p 56), *“en el año 1990 se considera a Amara Berri como Centro de Innovación Educativa del departamento de Educación del Gobierno Vasco, reconociéndole las dos funciones que llevaba desarrollando hasta el momento: la investigación y renovación pedagógica”*.

Este sistema educativo es denominado sistema ya que engloba todos los elementos (infraestructura, profesorado, alumnos, etc.) necesarios para que se pueda llevar a cabo una educación de calidad. Tal y como explica Anaut (2004), este sistema es considerado *“un sistema de trabajo, no es un método, un sistema interdisciplinar, conceptual, organizativo, de planificación, de reflexión, de análisis, de toma de decisiones. No existe ningún elemento aislado ni estático”* (p, 24). Amara Berri, proporciona la posibilidad de realizar cambios constantes para que los métodos de trabajo sean adecuados y

personalizados para los diferentes niños del aula, ya que hay que tener en cuenta los diferentes ritmos de aprendizaje, así como los diferentes ritmos de desarrollo de cada niño.

Los principios e ideas que tiene este sistema educativo son los siguientes:

- La individualización, ya que se debe aportar una educación personalizada a cada niño, además ellos tienen sus propias motivaciones que les permiten desarrollarse siendo ellos mismos.
- La socialización, en el que se pretende que sean capaces de poder expresar lo que sienten, lo que quiere, y poder relacionarse con todas las personas sin dificultad.
- La actividad, en la que todos los niños tienen cierta capacidad cognitiva que en mayor o menor medida saben gestionar.
- La creatividad, donde hoy en día ya que van a ser capaces de superarse día a día y estar motivados para cada vez hacer más cosas y mejor.
- La libertad, porque son capaces por sí solos de tomar decisiones.
- La globalización, porque forman parte de un todo.
- La normalización, en el que se pretende que sean niños capaces de situarse en un lugar o realizar una tarea de forma correcta, siguiendo un orden.

Como se ha podido observar, todos los principios están interrelacionados, y todos ellos respetan y valoran la importancia del niño como ser humano capaz de realizar actividades y poder integrarse en un mundo sociable. (Anaut, 2004).

Por otro lado, Amara Berri se caracteriza por una serie de particularidades como que no se programa por materias, sino que se realizan actividades-juego donde todo está interrelacionado. Además, uno de los aspectos que caracterizan a este sistema es que la crítica constructiva se valora como un factor muy positivo especialmente en el ciclo de Educación Infantil, donde los más pequeños son capaces de por sí solos criticar y justificar aquellas actividades, dramatizaciones o situaciones que se estén dando. Por último, un factor por el que se apuesta es la diversidad, donde la diferencia es un aspecto positivo, donde los niños no tienen presión de llegar al ritmo del más rápido, aquí todos somos diferentes y eso nos hace aprender a todos. Cada niño tiene su propio ritmo de aprendizaje y se respeta en cada momento del aprendizaje (C.E.I.P Duquesa de La Victoria).

En relación con el ámbito de las emociones, núcleo central del trabajo, conviene señalar la importancia que este sistema educativo da tanto al cuento infantil como a las

emociones. En primer lugar, todos los contenidos de ciclo se trabajan a través de un cuento y de ahí se parte a la realización de las actividades que se quieran realizar. Por otro lado, se llevan a cabo una serie de proyectos, uno de estos, denominado RULER, se basa en trabajar la educación emocional, aprendiendo destrezas emocionales para que se dé un crecimiento personal.

Para concluir, es preciso mencionar que se ha valorado los diferentes estudios científicos y se han tenido en cuenta a ciertos autores como referentes de la Inteligencia Emocional. Por otro lado, se ha observado la importancia que tiene el cuento en Educación infantil como herramienta didáctica para trabajar y gestionar el mundo de las emociones y la posibilidad de proporcionar una Educación Emocional a través de un sistema educativo llamado Amar Berri. A continuación, se muestra una Propuesta de Intervención.

4. DESARROLLO

4.1 Diagnóstico de necesidades

Para realizar el diagnóstico de necesidades se llevó a cabo una entrevista a varias maestras de Educación Infantil del colegio Duquesa de La Victoria, colegio al que se destina la propuesta de intervención y en la que se valora principalmente estos interrogantes:

1. La importancia de la inteligencia emocional en Educación Infantil y de qué forma se aborda.
2. Cómo se valora el cuento para trabajar las emociones
3. Las posibilidades que abre Amara Berri para trabajar la inteligencia emocional

Tras realizar las preguntas a las tres maestras he podido contemplar tanto puntos en común como otros en los que existe cierta discrepancia. Todas están de acuerdo en que la inteligencia emocional es muy necesaria en Educación Infantil y por ello desde edades tan tempranas es necesaria trabajarla. La mente de un niño es diferente a la de un adulto, por lo que la forma de comprender las emociones va a ser más compleja para ellos. El que ellos sepan identificar las emociones, ponerles nombre, saber cómo se sienten ante cada emoción, saber regularlas de la mejor forma posible, va a proporcionar un bienestar en el niño. Esto es debido a que van a aprender a expresar las emociones de forma correcta, sin dañarse a sí mismo ni al resto de personas. Además, van a estar más preparados para afrontar las diferentes situaciones a las que someten en el día a día.

Otro aspecto al que las maestras han dado importancia, es el valor que tiene el cuento para trabajar en educación infantil. Han remarcado que con ellos se puede abordar todos los aspectos que se quieran trabajar y por ello el cuento es necesario y muy importante para trabajar las emociones. Este instrumento didáctico, es la base para que ellos comprendan cada emoción. El cuento ejemplifica a través de historias la vida real de cada niño y es entonces cuando ellos se ponen en el lugar del personaje y son capaces de entender qué les ocurre y por qué.

Por otro lado, las tres maestras mantienen que Amara Berri no cierra puertas, sino que abre la posibilidad de enseñar las emociones a través de un cuento. Es preciso señalar que las opiniones se separan cuando el interrogante está en si Amara Berri mejorar la calidad de enseñanza de las emociones. Una de las maestras, valora que sí, ya que el

fomento de la autonomía y la forma de trabajar por las diferentes zonas generan situaciones que antes, sin Amara Beri no se daban, por lo que gracias a este sistema de trabajo la Educación Emocional cobra una mayor importancia. En cambio, para las otras dos maestras, la llave principal la tiene el maestro, y sea o no con Amara Berri, es quien gestiona de una forma u otra la Educación Emocional.

Para concluir, tras valorar los diferentes puntos de vista de las maestras, considero que la inteligencia emocional es fundamental y que desde los colegios cada vez son más los maestros que están preparados para trabajarla. Afortunadamente, la innovación está presente y por ello la implementación de nuevas formas de educar como es Amara Berri, proporciona un mayor abanico de posibilidades para mejorar la forma de enseñar. Tal y como ellas han afirmado, el cuento es imprescindible para trabajar la inteligencia emocional ya que los niños son capaces de comprender las situaciones a través de esas narraciones. Hoy en día, es necesario trabajar con ellos la identificación, regulación y expresión de las emociones porque va a mejorar la calidad de vida de cada uno de ellos. El colegio es un lugar que dispone de la mayoría de instrumentos, infraestructuras y situaciones perfectas para generar una buena Educación Emocional. De forma consecuente, se considera que la generación de un programa de educación emocional que dé respuesta al alumnado de Educación Infantil de un colegio Amara Berri, puede dotar de un medio educativo valioso su profesorado en relación con la acción pedagógica en torno a las emociones.

Por todo ello, se muestra a continuación una propuesta de implantación para niños de 5 años en Educación Infantil en la que se introduce la educación emocional desde el cuento, en conexión con la metodología Amara Berri. Las situaciones de aprendizaje se ubican, con el fin de sistematizar la propuesta, dentro de las diferentes competencias emocionales que delimita Bisquerra (2003). Y para ello se elaboró una serie de actividades en las que, partiendo de la lectura de varios cuentos infantiles, se ubicaron las emociones teniendo en cuenta:

- Las emociones sencillas que surgen de los personajes, identificarlas y etiquetarlas
- ¿En qué situaciones hemos tenido esas emociones?

4.2 Presentación del Proyecto

Es un proyecto que se basa en la elaboración de una propuesta en la que se desarrollan diferentes actividades basadas en varios cuentos. Cada uno de ellos trabajará una emoción de forma más específica. La intención es que las actividades que se plantean van dirigidas hacia el trabajo de determinadas competencias emocionales.

Hoy en día, la educación tiene todo lo necesario para promover una Educación emocional. En edades tan tempranas es necesario que sepan identificar y poner nombre a lo que sienten, así como gestionar y regular esas emociones, por eso desde esta propuesta se pretende facilitar una serie de estrategias y técnicas de relajación para estar más preparados y así afrontar de la mejor forma aquellos problemas de la vida generando bienestar en cada uno de ellos.

En esta propuesta pretende que sean lo más autónomos posibles, aprendiendo a respetar tanto el material como los compañeros con los que pasan día tras día, también se quiere que sean capaces de descubrir su propio ritmo de aprendizaje. Además, el movimiento tiene una gran importancia en el proceso de aprendizaje de los niños por ello existen diferentes actividades en las que se trabajan las competencias emocionales a través de cuentos motores o circuitos.

Todas las actividades que planteo tienen un componente de ocio y diversión en el que el objetivo además de aprender es que se motiven y tengan interés por querer disfrutar de lo que hacen. Para finalizar, las actividades y sesiones diseñadas una vez implementadas deberían ser evaluadas. Por un lado, si la propuesta diseñada se ha llevado a cabo de la forma planteada, si se han cumplido objetivos, etc., Y por otro lado la evaluación a los niños, donde a través de un diario se anotará todo lo necesario para valorar si están aprendiendo todo aquello que se ha propuesto o aquellas observaciones que se deba anotar para mejorar en un futuro.

4.3 Población

Esta propuesta de intervención está elaborada con la intención de que se implante en un centro educativo del Segundo Ciclo de Educación Infantil para niños de 5 años, es decir, para tercero de Educación Infantil.

4.4 Temporalización

La propuesta de intervención didáctica se elaboró con el fin de que pudiera ser desarrollada a lo largo de dos meses. No obstante, es susceptible de ser adaptada en función de las demandas surgidas en el seno del grupo de clase.

Dicha propuesta se concretaría tal como se plantea en la siguiente tabla.

SEMANA	1-2	3-4	5-6	7-8
CUENTO	TENTO Y EL MIEDO	¿QUÉ LE PASA A MUGÁN?	EL OSO GRUÑÓN	¡FELICIDADES VIVI!
EMOCIÓN	MIEDO	TRISTEZA	ENFADO	ALEGRÍA

Tabla 1. Cronograma de la propuesta didáctica

4.5 Objetivos de la iniciativa

Los objetivos que se pretenden llevar a cabo en la propuesta son los siguientes:

- Conocer diferentes emociones como el miedo, la tristeza, enfado y la alegría.
- Identificar las emociones en uno mismo y en los demás.
- Aprender estrategias de autorregulación ante situaciones de conflicto.
- Mejorar las relaciones entre los iguales.
- Respetar las opiniones y emociones de las demás personas.
- Disfrutar del cuento como espacio fuente de vivencias y aprendizajes.
- Conseguir el bienestar personal y social de los niños a través de sus emociones.

4.6 Metodología

Para llevar a cabo esta propuesta en el aula se deberá atender a los principios metodológicos del Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja. En él, hace referencia a las tres áreas que se deben trabajar, las cuales se tienen en cuenta a la hora de elaborar las actividades.

La filosofía principal del modo de llevar a cabo dicha propuesta será hacer protagonista a los niños, donde ellos podrán ser capaces de aprender y desarrollar al máximo todas sus capacidades, entre ellas las emocionales. Será fundamental que ellos puedan tomar conciencia de las emociones para que más tarde, con ayuda de estrategias y herramientas sean capaces de autorregularlas y así puedan ser más felices personalmente y se puedan relacionar mejor con los demás. Por ello, otra de las premisas es que se realicen actividades en las que las habilidades sociales estén presentes.

Por otro lado, es preciso señalar que en los momentos de zonas colectivas o asambleas es un momento idóneo para trabajar la expresión y la comunicación de cómo se sentirán. Así mismo, en cada una de las actividades que se plantean se utiliza una metodología activa, en la que cada niño participa de forma directa. Además, en el caso de que las actividades se desarrollen sobre un sistema Amara Berri, debido a la organización de los espacios y de las actividades se da una relación entre iguales siendo ellos mismos quienes resuelvan y busquen solución a los problemas que les surjan. Por esto, formar y enseñar a que crezcan siendo niños autónomos es fundamental. También, se trabaja sobre una forma de trabajo en equipo, es decir, de forma cooperativa, donde los niños aprenden a cuidar y respetar a sus iguales.

Otro aspecto a señalar es la importancia del movimiento en edades tan tempranas, por lo que considero que todas aquellas actividades que se puedan realizar en movimiento van a tener una mayor incidencia en ellos. Todos los conceptos que se van a trabajar tienen un componente emocional en el niño, por ello planteo varias actividades en las que se trabajan ciertas competencias emocionales a través de juegos o cuentos motores. Ellos están acostumbrados a estar en movimiento continuo, por ello adaptar todo lo que se pretende enseñar a ese ámbito va a ser más fácil de adquirir para ellos.

Por último, es preciso valorar la importancia de la observación, la clave para dirigir hacia un lado u otro el proceso de enseñanza y aprendizaje. La clave para ofrecer todo aquello que un niño necesita para crecer como persona es observar cuáles son sus necesidades y motivaciones, y respetar siempre su ritmo de aprendizaje. Debemos abrir caminos para que ellos lleguen a su felicidad.

4.7 Diseño de las actividades

Se han diseñado 35 actividades empleando cuatro cuentos y cada uno de ellos trabaja una emoción diferente, miedo, tristeza, enfado y alegría. Así mismo, se han elaborado juegos y actividades específicas para trabajar las competencias emocionales en los niños. Se ha pretendido que las actividades fueran diferentes y variadas, algunas de ellas para ser trabajadas en las zonas de juegos, otras donde se trabajase el movimiento y otras en colaboración con las familias.

Cada actividad tiene su propio título, y además todas ellas constan de la finalidad que se pretende trabajar y después la explicación de esta. Por lo que el esquema de las actividades es compartido en todas ellas. Para la consulta de las actividades han de remitirse al anexo 2.

A continuación, se muestran las diferentes actividades asociadas al cuento trabajado y a la emoción mostrando las competencias emocionales que se trabajarán.

TENTO Y EL MIEDO Emoción: MIEDO	
ACTIVIDADES	COMPETENCIAS EMOCIONALES
¡Ordena el cuento!	Conciencia Emocional
¿Qué opinamos?	Conciencia Emocional
Identifica el miedo	Conciencia Emocional
Debate grupal	Regulación Emocional
Un otoño emocional	Regulación Emocional
¿Qué veo?	Autonomía emocional
Dramatización	Autonomía emocional
Buzón positivo	Competencia para la vida y el bienestar
¡Si me ayudas, mejor!	Competencia para la vida y el bienestar

¿QUÉ LE PASA A MUGÁN?
Emoción: TRISTEZA

ACTIVIDADES	COMPETENCIAS EMOCIONALES
¡Las estatuas!	Conciencia Emocional
Memory de emociones	Conciencia Emocional
¿Cuándo estoy triste?	Regulación Emocional
TUKI, un tucán emocionado	Regulación Emocional
La máquina de las emociones	Regulación Emocional
En familia	Autonomía Emocional
Cierra los ojos y confía	Autonomía Emocional
Guía por un día	Competencia para la vida y el bienestar
Busca el tesoro	Competencia para la vida y el bienestar

EL OSO GRUÑÓN
Emoción: ENFADO

ACTIVIDADES	COMPETENCIAS EMOCIONALES
¡Adivina quién está enfadado!	Conciencia Emocional
Pinta y modela	Conciencia Emocional
¡Deja tu rabia en el mural!	Regulación Emocional
Tira el cubo y representa	Regulación Emocional
Ponte en el lugar de tu amigo	Autonomía Emocional
Mímica y lanzamientos	Autonomía Emocional
¡Cuida y respeta todo!	Competencia para la vida y el bienestar
¡Siéntate y te lo cuento!	Competencia para la vida y el bienestar
Busca el tesoro	Competencia para la vida y el bienestar

¡FELIZ CUMPLEAÑOS VIVI! Emoción: ALEGRÍA	
ACTIVIDADES	COMPETENCIAS EMOCIONALES
Pica Pica	Conciencia Emocional
Lluvia de emociones	Conciencia Emocional
¡Recortables!	Regulación Emocional
Escucha y di lo que sientes	Regulación Emocional
Bailemos juntos	Autonomía Emocional
¡Felicidades amigo!	Autonomía Emocional
Cometas voladoras	Competencia para la vida y el bienestar
¡No veo nada!	Competencia para la vida y el bienestar

Tabla 2. Diseño de actividades

4.8 Recursos

En este apartado se van a reflejar los recursos materiales, espaciales y humanos. Comenzando por los recursos materiales, para la elaboración de cada actividad se emplearán diferentes materiales como:

- Imágenes de expresiones faciales
- Cartulinas
- Puzzle de la cara
- Pinturas
- Plastilina
- Cuentos
- Murales
- Cubos de papel
- Fichas
- Música relajante
- Telas
- Punzones
- Fichas de emociones
- Marionetas
- Pinceles y témpera
- Cuerda
- Espejo
- Caja mágica de cartón
- Buzón de cartón
- Materiales varios del aula de psicomotricidad

En cuanto al espacio, todas las actividades se realizarán en el aula a excepción de las actividades y cuentos motores que se realizarán en el aula de psicomotricidad. Y, además, el hogar de cada niño, ya que hay varias actividades que se realizan en el ámbito familiar.

Por último, las personas que han contribuido para el desarrollo de la propuesta son los niños que realizarían las actividades además de las familias que han ayudado a llevar a cabo determinadas tareas en sus casas. También, han colaborado tres maestras del colegio Duquesa de La Victoria aportado experiencia y conocimientos sobre la importancia de la inteligencia emocional y del cuento en el aula de Educación Infantil, y de qué forma lo abordaban en el Sistema Amara Berri.

4.9 Evaluación

En el caso de llevar a cabo esta propuesta didáctica la forma de evaluar principalmente será a través de la observación activa y sistemática, además de continua donde en todo momento voy a observar si todo lo que se ha programado funciona de la misma forma que estaba planteado. En caso contrario, simplemente valorar qué es lo que se necesita mejorar y así adecuar todo el proceso de enseñanza y aprendizaje a los niños.

El proceso de evaluación se dividirá en tres apartados diferentes, uno de ellos será evaluar el proceso, es decir, cómo se llevará a cabo todo lo planeado, la metodología de cada actividad y de los juegos. Para ello, a través de la observación y valorando cómo los niños realizan cada tarea se podrá apreciar si la forma de llevarse a cabo está siendo la correcta. El otro apartado será, la evaluación de la actuación docente, es decir, el cómo actúa la maestra en el aula, si las actividades propuestas han sido atractivas, si han sido suficientes o si los objetivos se están cumpliendo entre otros aspectos a valorar por parte del docente. Y el último apartado será valorar el aprendizaje de los alumnos. La mejor forma de valorar estos aspectos es a través de la observación, pero también a través de fichas, las cuales van a mostrar si han comprendido los conceptos y si han sido capaces de asimilar la tarea de forma adecuada. También las producciones de sus dibujos pueden ser un resultado de un aprendizaje.

Considero que las actividades en grupo son importantes y se puede trabajar muy bien con todos porque cada uno aporta a su manera. Pero finalmente, la mejor forma de valorar si han comprendido o no una actividad o concepto, es analizando las producciones de los alumnos, es decir, el resultado de las fichas, los dibujos, etc. También se puede evaluar a través de juegos en los que el niño es protagonista de esa actividad. Uno de mis principios es que cada uno tiene un ritmo diferente, y aquellos que van más lentos que otros o lo hacen de forma diferente a la que podría esperar lo considero igual de válido que lo anterior.

Para concluir, es importante que ellos no sean conscientes de que forman parte de un proceso de evaluación, para ello, al finalizar el día en el diario de campo anotaré todas las observaciones que considere importantes para que después tras una reflexión se pueda trabajar y dar respuestas. Como he reflejado, los tres apartados deberán ser evaluados, a continuación, muestro una tabla que representa una muestra de qué puntos se valorarían en cuanto a la evaluación del proceso de enseñanza en el aula.

	SI	EN PROCESO	NO	VALORACIONES
¿Conoce las emociones?				
¿Identifica las emociones?				
¿Realiza estrategias de autorregulación?				
¿Mejora las relaciones sociales?				
¿Disfruta realizando las actividades y juegos?				
¿Resulta motivante la utilización de los cuentos?				

Tabla 3. Evaluación docente

5. CONCLUSIONES

Tras la realización de la propuesta didáctica llega el momento de analizar el objetivo principal que se planteó previamente. Este se basaba en elaborar una propuesta de intervención basada en el cuento como herramienta didáctica para trabajar la inteligencia emocional y las competencias emocionales en el segundo ciclo de Educación Infantil, dentro de un colegio inmerso en un Proyecto Amara Berri. Una vez terminado dicho trabajo, se puede apreciar la realización de esta y la elaboración de actividades asociadas a varios cuentos infantiles para trabajar las diferentes competencias emocionales.

En relación con los tres primeros objetivos, es necesario señalar que se realizó una búsqueda de información sobre inteligencia emocional, competencias emocionales y Educación Emocional teniendo en cuenta a los diferentes referentes del ámbito como Bisquerra. Además, se valoraron los diferentes artículos que afirman las aportaciones que proporciona el cuento como recurso infantil en el aula. Para ello, se diseñaron 35 actividades utilizando cuatro cuentos que trabajaban las emociones de la alegría, el miedo, la tristeza y el enfado. En el caso de la implantación de la propuesta, el diseño de actividades respondió al Proyecto Amara Berri ya que se tienen en cuenta los principios que esta tiene respetándose en cada actividad.

En relación con el cuarto de los objetivos, es preciso resaltar que el programa de educación emocional fue diseñado tras realizar la revisión teórica y un diagnóstico, a partir de la entrevista realizada a maestras de Educación Infantil dentro de un colegio con Proyecto Amara Berri. Dicho programa integra actividades relacionadas con la conciencia emocional, la regulación emocional, autonomía emocional y competencia para la vida y el bienestar. Se trata de un programa que, con las adecuaciones necesarias, puede ser puesto en práctica en diferentes grupos de alumnos.

Las limitaciones más relevantes tienen que ver con dos aspectos: se puede ampliar el conjunto de emociones objeto de la acción educativa y también es posible dar continuidad a la propuesta dentro de una secuencia de intervención didáctica que integre la educación emocional a lo largo de la Educación Infantil.

Por lo tanto, en caso de que se llevará a la práctica dicha propuesta, se podrían valorar diferentes vías: profundizar en el conocimiento de conceptos de inteligencia emocional, competencias emocionales y Educación Emocional, valorando la visión general de todos los elementos que la componen y profundizar en la importancia del

cuento como recurso didáctico en el aula. También se tendría en cuenta conocer las singularidades del sistema Amara Berri y las posibilidades que abre en relación con la educación emocional y diseñar un programa de educación para la adquisición de competencias emocionales asociada a diferentes cuentos.

En un futuro, sería conveniente llevar a cabo esta propuesta y poder comprobar si la implantación del programa cubre los objetivos planteados. De esta forma se podría apreciar y observar de qué forma afecta cada actividad a los niños y se evaluaría todo el proceso para realizar los cambios oportunos para una mejora futura siempre adaptándola a las necesidades de cada uno de los niños.

6. REFERENCIAS

- Alcántara, R. (2001). *Tento y el miedo*. Zaragoza: Edelvives.
- Anaut, L. (2004). *Sobre el Sistema Amara Berri*. Vitoria-Gasteiz: Eusko Jaurlaritza
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación Emocional y Competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra Alzina, R. y Pérez Escoda, N. (2007). Las Competencias Emocionales. *Educación XXI*, (10), 61-82.
- Bisquerra, R. (2016). *Universo de las Emociones*. Zaragoza: Ediciones Universidad San Jorge.
- Decreto 25/2007, de 4 de mayo, por el que se establece el Currículo del Segundo Ciclo de Educación Infantil en la Comunidad Autónoma de La Rioja. *Boletín Oficial de La Rioja*, 62, 2007, 8 de mayo.
- Ernst-Slavit, G. (2001). Educación para todos: La Teoría de las Inteligencias Múltiples de Gardner: Washington State University. *Revista de Psicología de la PUCP*. 19(2), 321-332.
- Espejo Garcés, T., Pradial Ruz, R., García Martínez, I., Báez Mirón, F. y Moreno Arrebola, R. (2018). Control y Gestión de las Emociones en la Educación Infantil: Propuesta para su tratamiento. *Revista de Transmisión del Conocimiento Educativo y de la Salud*. 10(1), 389-390.
- García Fernández, M. y Giménez-Mas S.I. (2010). La Inteligencia Emocional y sus principales modelos: propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del profesorado*, 3(6), 43-52.
- García, V. (2008). La Inteligencia Emocional en la Educación Infantil. *Revista de Investigación y experiencias educativas*, 19, 129-149.
- González Gil, M.D. (1986). El cuento. Sus posibilidades en la didáctica de la literatura. *CAUCE. Revista de Filología y si Didáctica*. (9), 195-208.
- Ibarrola, B. (2006). *¿Qué le pasa a Mugán?* Madrid: Sm.
- Ibarrola, B. (2009). *El oso gruñón*. Madrid: Sm.

- Lamas, M.C. (2013). Educación Emocional, contribución de la escuela a la salud mental infantil. *Revista Iberoamericana de Educación*. 62(3), 1-10.
- López Cassá, E. (2005). La educación emocional en la Educación Infantil. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*. 19 (3), 153-167.
- Martín, E. Sistema Amara Berri. Competencias para el Desarrollo de un Proyecto Global. Ávila Ruiz, R.M (Coord.), López Atxurra, R. (Coord.) y Fernández De Larrea, E. (Coord.). (2007). *Las competencias profesionales para la enseñanza-aprendizaje de las ciencias sociales ante el reto europeo y la globalización* (p.13-597). Bilbao: Asociación Universitaria de Profesores de Didáctica de las Ciencias Sociales.
- Rojas Pedregosa, P. (2017). Emociones e Inteligencia Emocional a través del Cuento. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*. (5), 9-12.
- Soler, J.L., Díaz, O., Escolano, E. y Rodríguez, A. (2018). *Inteligencia Emocional y Bienestar III. Reflexiones profesionales e investigaciones*. Zaragoza: Universidad de San Jorge.
- Spetter, J. H. y Vries, A. (1997). *¡Feliz cumpleaños Vivi!* México: A la orilla del viento.

Anexos

7.1 ANEXO 1. Entrevistas Maestras Colegio inmerso en el Proyecto Amara Berri.

ENTREVISTA MAESTRAS C.E.I.P DUQUESA DE LA VICTORIA

Se he llevado a cabo una entrevista con varias maestras de Educación Infantil. En primer lugar, con una maestra de 3 años y en segundo lugar con dos maestras de 5 años, a las cuales se les ha planteado una serie de interrogantes relacionados con el mundo de la inteligencia emocional, el cuento y aspectos relacionados con el Sistema Amara Berri, a continuación, las preguntas planteadas:

1. ¿Considera que la inteligencia emocional tiene relevancia en Educación Infantil?
2. ¿De qué forma se aborda?, ¿Se trabaja a través de algún programa específico o de forma transversal?
3. ¿Cómo se valora el cuento para trabajar la inteligencia emocional?
4. ¿Qué posibilidades abre Amara Berri a la inteligencia emocional?, ¿Consideras que ha mejorado la forma de trabajar la Inteligencia Emocional ahora que se ha implantado este sistema?

ENTREVISTA - MAESTRA DE 3 AÑOS

1. ¿Considera que la inteligencia emocional tiene relevancia en Educación Infantil?

Muchísima y más en Educación Infantil cuando están llenos de emociones. Ellos no tienen control sobre los que les está pasando de ahí la importancia de que se trabajen las emociones, primero identificando las emociones, después identificándolas y por último controlando. Por ejemplo, el enfado, si ellos no son capaces de controlar, lo van a hacer de forma explosiva por eso debemos controlar esa emoción para trabajarla y que ellos sepan cómo gestionarla de la mejor forma. Es necesario este proceso ya que, sino después van las pataletas, la agresión o que desemboque en situaciones no adecuadas. De todas formas, hace años, el tema emocional no se le daba importancia, sin embargo, se ha visto que somos en igualdad de proporción una parte racional y otra emocional.

2. ¿De qué forma se aborda?, ¿Se trabaja a través de algún programa específico o de forma transversal?

De las dos maneras, en todo momento, en Educación Infantil hay tres áreas, cuando hablamos de la autonomía personal, estamos hablando de que los niños tienen que tomar una serie de hábitos y entre ellos está el tema emocional, no se puede separar las emociones de la persona. Y también lo trabajamos de forma puntual como ya he dicho, a través de cuentos de forma específica en donde se trabaja con los personajes, viendo de qué forma se sienten y así ellos

pueden vivenciar esa emoción. En todo momento, es importante controlar las emociones de los niños, se intenta que ellos en el caso de estar contentos, eso se transmite al resto y es algo positivo. En cambio, si están enfadados y no saben gestionar esa emoción puede derivar en un problema para el resto de niños. En definitiva, las emociones se abordan desde todas las áreas.

3. ¿Cómo se valora el cuento para trabajar la inteligencia emocional?

Con mucha importancia, puede que me repita, pero hago referencia a lo anterior, los cuentos son ejemplos donde gracias a ellos podemos ayudar a los niños a enseñar e identificar las emociones. Por otro lado, se trabaja con el proyecto Ruler, y, además, Amara Berri trae unos cuentos asociados a trabajar cada emoción. La forma de hacerlo es de forma secuenciada para no pisarnos unos a otros, es decir, en 3 años se trabaja contento y triste, en 4 años enfadado y miedo y así hasta los 5 años donde se han trabajado las emociones básicas.

4. ¿Qué posibilidades abre Amara Berri a la inteligencia emocional?

Desde el momento que en Amara Berri se fomenta tanto la autonomía personal de los niños, ellos tienen una relación mucho más cercana, entonces, desde los sketches les enseña cómo actuar en cada una de las zonas. Así que de la misma forma se abordan las emociones, es de nuevo un ejemplo de cómo unos personajes abordan una situación que los niños deben imitar esa misma actuación. En definitiva, los cuentos son los ejemplos para que ellos vean y comprendan las emociones, van a identificar cómo se sienten y qué consecuencias conlleva esa emoción fisiológicamente. Por ejemplo, en el proyecto Ruler, hay unas pautas en las que hay que tener presente el “stop”, es decir, el niño tiene que pararse para ver cómo le gustaría que le vieran los demás, es decir tú mejor yo. Por ejemplo, el niño se enfada, entonces “para /stop” y es ahí cuando debes intentar visualizarte cómo te gustaría presentarte ante los demás. El gritar, pegar y estropear todo son comportamientos que no gustan al resto y eso dificulta la socialización con los demás.

- ¿Consideras que ha mejorado la forma de trabajar la Inteligencia Emocional ahora que se ha implantado Amara Berri?

Si mucho más, ahora con el Sistema Amara Berri se trabaja mejor y de forma más consciente las emociones. Debido a este sistema, se dan una serie de situaciones en el aula debido a la hora de trabajo de los niños en comparación a cuando no estaba implantado Amara Berri. Antes el sistema estaba más marcado, más fichas, menos iniciativa y autonomía. Es decir, ahora con el fomento de la imaginación, creatividad y autonomía, todo va a fluir mucho más, por lo que también las emociones. Me remito, es muy importante enseñarles a identificar las emociones y ponerlas en práctica que es un poco de lo que depende Amara Berri. Es necesario saber lo que hay, y a partir de ahí poder jugar y potenciar las emociones dejando que los niños interactúen por las diferentes zonas.

ENTREVISTA -MAESTRAS DE 5 AÑOS

1. ¿Considera que la inteligencia emocional tiene relevancia en Educación Infantil?

Maestra 1:

Si. Los niños vienen a la escuela con una mochila de experiencias de sus casas, y aquí en el colegio se les da muchas veces más importancia a aspectos del currículo que a cómo están ellos emocionalmente. La educación emocional es muy importante en infantil ya que eso va a facilitar a que después puedan aprender otros tipos de conceptos y tener la mente más preparada para asumir situaciones difíciles y saber relacionarse de forma correcta con el resto de compañeros. Ellos vienen a la escuela, un entorno diferente en el que ya no están solos como en sus casas y donde deben saber compartir, conocer la paciencia y saber manejarse en situaciones a las que no están acostumbrados. Es necesario ayudarles a saber por qué se sienten mal, porque tienen ganas de dar patadas... Para mí, es muy necesario que en 3 años se trabajen mucho para que a medida que se avanza vayan estando más preparados.

2. ¿De qué forma se aborda?, ¿Se trabaja a través de algún programa específico o de forma transversal?

Maestra 1:

Se trabaja de ambas formas. Si es verdad que contamos con el programa Ruler donde se trabajan las emociones. En el horario está marcado que se trabaja en un momento en concreto del día, en infantil se dijo que el mejor momento era después del patio ya que es donde más conflictos se dan. Es aquí el momento en el que se utilizan los instrumentos del Ruler como el medidor y el acuerdo emocional, pero se trabajan continuamente.

Maestra 2:

En mi opinión, las emociones se deberían de trabajar en el momento en el que se da una situación, porque es donde ellos mejor lo van a entender. No debemos ignorar el cómo ellos se sienten, el que te vengan dos niños que han discutido y tu respuesta sea, *“ala venga un besito y arreglado”*, eso no es educar las emociones. Es necesario que ellos digan cómo se expresan, por qué se sienten así, etc. Es decir, el momento que tenemos programado lo aprovechamos, pero el más importante es cuando se da una situación en concreto.

3. ¿Cómo se valora el cuento para trabajar la inteligencia emocional?

Maestra 1:

Si, para trabajar cualquier aspecto es importante tener el cuento presente, porque es algo que a ellos les motiva. Es verdad que no todos los cuentos valen para todo, pero seleccionas el

cuento en base a lo que quieras trabajar. Por ello, el cuento es el recurso más importante y del cual no podríamos desprendernos nunca.

Maestra 2:

Para mí es el recurso estrella, es el material perfecto para mostrar y enseñar las emociones. La mente infantil no les permite entender las emociones de la misma forma que lo hacemos los adultos por eso el cuento ejemplifica el cómo ellos se sienten. Es decir, en el cuento se vivencian las experiencias y situaciones de una realidad.

4. ¿Qué posibilidades abre Amara Berri a la inteligencia emocional?,

Maestra 1:

Todas, Amara Berri no cierra ninguna oportunidad, todo lo contrario, su filosofía es centrarse en el niño, en sus motivaciones, intereses y necesidades. De esta forma, se preocupa a través del cuento principalmente en trabajar la inteligencia emocional.

Maestra 2:

Amara Berri es un sistema que proporciona el cuento como herramienta principal para trabajar con los niños, por lo que abre caminos para poder ofrecer la oportunidad de enseñar de forma diferente.

- ¿Consideras que ha mejorado la forma de trabajar la Inteligencia Emocional ahora que se ha implantado este sistema?

Maestra 1:

Bajo mi punto de vista, no. Es decir, considero que la iniciativa y el esfuerzo por querer encaminar una educación hacia un lugar está en manos de la maestra.

Maestra 2:

Para mí, las posibilidades que te da Amara Berri son que, al trabajar todos los contenidos a través de un cuento, ya van incluidas las emociones que se pretenden trabajar. Además, la dramatización del cuento les proporciona un aprendizaje emocional que sin ser conscientes están gestionando y valorando las diferentes emociones. Por lo que, la forma de trabajar a través del cuento es una herramienta muy buena para proporcionar una buena educación emocional, pero quien tiene el poder de gestionar todo este proceso es el maestro, por lo que, si abre las puertas para facilitar, pero no es imprescindible.

7.2 ANEXO 2. Diseño de actividades

TENTO Y EL MIEDO

Resumen

Un perrito que sale de paseo por primera vez a la calle con el resto de sus amigos camina por la ciudad. Nunca ha visto tanta gente y tantos coches, por lo que esta asombrado. Al final, deciden adentrarse en un supermercado para pasar un buen rato. Para Tento todo era nuevo, y sin darse cuenta se separa del resto. Tiene miedo, pero siente que si pide ayuda no lo consideraran un perrito mayor sino pequeño. Esta tan asustado, que finalmente solicita ayuda y sus amigos enseguida van a buscarlo. Estos dicen que la voz con la que ha pedido ayuda era de perros grandes y valientes. Así que Tento era mayor de lo que pensaba.

Actividades para trabajar las diferentes Competencias Emocionales

CONCIENCIA EMOCIONAL

En primer lugar, se contará el cuento a los niños y después se procederá a realizar algunas preguntas y actividades. Tras leer el cuento, se formulará la pregunta; ¿qué les sucede a los personajes?, entonces los niños contarán de forma oral qué consideran que les ocurren a los personajes. Seguidamente, se realizará las siguientes actividades:

1º Actividad – ¡Ordena el cuento!

Para comprobar que han comprendido la historia se imprimirá el cuento en pequeño para poder manipularlo mejor y de esta forma las escenas las podemos ir ordenando una a una colocándolas en una pizarra con imanes para que los niños visualicen mejor el cuento.

2º Actividad – ¿Qué opinamos?

Utilizando de referencia la escena en la que “Tento tiene miedo de perderse en el supermercado y piensa que pidiendo socorro puede ser pequeño”. Entonces, realizo varias preguntas como:

- ¿Por qué Tento empezó a sudar y a estar nervioso?
- ¿Qué cara tenía Tento cuando tenía miedo?

Estas preguntas se realizan con la intención de que sepan cuales son las consecuencias que puede generar la emoción del miedo en nuestro cuerpo, para que cuando ellos pasen por ese mismo estado, y tengan señales fisiológicas como sudor, nervios, dolor en la tripa... sepan que son derivadas del miedo.

3º Actividad- Identifica el Miedo

Derivado de la actividad anterior, esta consiste en que tras colocar diferentes imágenes con expresiones faciales que representan el miedo, la ira, la alegría y la tristeza en una ficha, ellos deben rodear y colorear la cara que tenga la expresión facial del miedo. La finalidad principal de esta ficha es que identifiquen la cara del miedo entre otras expresiones, además se trabaja la grafomotricidad, principalmente el trazo circular.

4º Actividad – Puzle facial

Para terminar, se realiza una actividad en la se les proporciona dos partes de una cara. Por un lado, las cejas, ojos y nariz, y la otra parte la boca, pero de diferentes expresiones faciales. Ellos deben seleccionar la parte de arriba con la parte de abajo correcta y que dé lugar a la emoción del miedo.

REGULACIÓN EMOCIONAL

1º Actividad – Debate grupal

Se replantea la pregunta; ¿qué se podría decir Tonto a sí mismo cuando siente miedo al quedarse solo en el supermercado? Se muestra un mural, en el que se muestra a los niños que es lo que debería hacer Tonto, en primer lugar, pararse y tranquilizarse, respirar, pensar por qué tengo miedo, en este caso, porque no encuentra a sus amigos, por lo tanto, el último paso es buscar una solución. Tonto decide pedir ayuda y enseguida llegan sus amigos. Tras mostrar los pasos por los que debemos pasar en caso de estar asustado y con miedo, aparecen diferentes opciones que se podrían haber elegido ante esta situación.

Se propone a los niños diferentes situaciones y deben elegir las que sean correctas. Por ejemplo, se ofrece las opciones de:

- Salir a la calle a esperar a que salgan mis amigos.
- Empezar a gritar y llorar porque no los encuentro.
- Tirar todas las cosas por el suelo a ver si así me oyen y vienen a por mí.

Una vez vistas las posibles situaciones vamos viendo cuales son las que ayudan a afrontar el miedo y resolver la situación y cuáles no. La finalidad principal es que ellos a través del cuento se pongan en el lugar del personaje y sean capaces de ver cuáles son las formas más correctas de actuar en situaciones en las que sentimos miedo.

Esta misma actividad, se hace con situaciones reales de la vida cotidiana. Nos deberíamos preguntar ¿qué haríamos nosotros si nos ocurriera lo mismo?, ¿qué podríamos decirnos a nosotros mismos al sentir esa emoción? Es decir, una vez que se han puesto en la piel del perrito y hemos visto qué hacer cuando sentimos miedo, es necesario comprobar si tras situaciones reales actuaríamos de la misma forma. Por ejemplo, podríamos instar a que los niños pusieran ejemplos como en caso de que un niño esté con su papá comprando y de repente no lo encuentre, qué debería hacer. En este caso, ofrecería varias respuestas como, ir a pedir ayuda a algún trabajador, ir corriendo a casa y esperar allí, ponerme a llorar sin parar, etc. En este caso, se buscarían situaciones cercanas a su día a día para que ellos sean los protagonistas. Lo importante es que ellos sean capaces de autorregular sus propias emociones y que tengan herramientas para hacerlo.

2º Actividad – Un otoño emocional

Esta actividad se desarrollará durante un tiempo, el que se considere importante como para trabajar los miedos de los niños, puede ser un mes o varias semanas, esto dependerá de la necesidad de trabajar de cada uno. Esta actividad es recomendable realizarla en la época de otoño, ya que los árboles y las hojas van a formar parte de esta.

La actividad consiste en realizar el “árbol de los miedos”. Cada niño tendrá una hoja en la que podrá escribir o dibujar en qué situación se han sentido como Tonto en el cuento, es decir, cuándo han sentido miedo. Después cada uno podrá pegarla en el árbol de los miedos. Por ejemplo, cuando un niño tiene miedo al irse a dormir y se queda solo.

Una vez que el árbol está lleno de hojas, en momentos del día como en la zona colectiva se puede trabajar con varios niños. Otro día con otros y así poco a poco para que ellos vayan asimilando cada situación. Por lo que se cogería la hoja, se muestra al resto de niños y entre todos buscamos soluciones que nos hagan sentir bien para esa emoción del miedo. Por ejemplo, en el caso del niño que habría dibujado miedo a estar

solo por la noche, la solución que se le podría dar sería encender una luz, abrazar un peluche, pensar en cosas que te gustan mucho, pensar en un abrazo de tus padres... Una vez que esa hoja ya se haya trabajado en clase, se quitará del árbol y se guardará en una cajita que se habrá empleado para guardar todos los miedos que ya hemos aprendido a superar. Y así sucesivamente con el resto de niños.

La finalidad principal de esta actividad es aprovechar la situación que se estará dando como es el otoño y de ahí promover la tranquilidad para gestionar y autorregular las emociones ante situaciones donde nuestra principal emoción es el miedo.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

1º Actividad – ¿Qué veo?

Para trabajar la autonomía emocional en una de las actividades tomaré de referencia la escena del cuento final que dice así: “... ¡Ah!, *suspiró parado frente al espejo. ¡Ya soy grande! Acabó de arreglarse en un periquete, y salió apresurado*”.

La actividad consiste en ganar confianza en sí mismo además de potenciar la autoestima, y tener una actitud positiva. En el cuento Tonto, parecía tener confianza en sí mismo al mirarse en el espejo y decir que era mayor, pero en una situación de miedo, él creía que no tenía confianza suficiente como para afrontar la situación, en cambio busco una solución a su miedo. Por lo que la actividad consiste en que un niño coja el espejo y mirándose desde él tiene que decir algo positivo y bueno de él. Y también, puede decir algo que no le gusta tanto y entre todos ayudarle a buscar una solución.

También, seguidamente, o bien otro día o en otro momento, se retoma la actividad, pero esta vez son los compañeros los que deben decir algo positivo.

2º Actividad – Dramatización

En este caso se proporcionará una escena que varios alumnos deberán representar en la zona del teatro al resto de la clase. La dramatización de diferentes situaciones es una buena opción porque con ella se representan situaciones de la vida cotidiana de los niños. En la escena que se represente ellos se ven reflejados por lo tanto es una buena herramienta para trabajar cómo solucionar un problema entre iguales, por ejemplo,

cuando dos niños quieren el mismo juguete, se representa ese momento, la maestra muestra cuál es la mejor forma de hacerlo y de solucionar el problema siempre desde el respeto y teniendo una actitud positiva ante una solución conflictiva.

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

1 ° Actividad – Buzón positivo

Esta actividad consiste en realizar un pequeño buzón que recoja acciones positivas y responsables que los niños deben realizar en el aula. Por ejemplo, si hay un conflicto en el aula, en el que dos niños han discutido, esos niños meterán un papel en el que dibujen o escriban que no hay que discutir sino pedir por favor las cosas, o pedir ayuda de la maestra para solucionar el problema. Otro ejemplo, si un niño tiene miedo porque se piensa que cuando viene al colegio no están sus papas, entonces este niño puede meter en el buzón un dibujo de su mama y de su papá porque eso le hace sentirme mejor.

La finalidad de este buzón es que los niños encuentren un espacio en el que puedan expresar cómo se sienten, o la forma de resolver un conflicto, es decir, cómo comportarnos de forma correcta ante diferentes situaciones. De esta manera, ellos van gestionando y mejorando sus competencias emocionales para ser más felices en su día a día.

2° Actividad - ¡Si me ayudas, mejor!

Esta actividad se realizará en el aula de psicomotricidad, donde los niños van a realizar un circuito con diferentes ejercicios. Deben realizarlo por parejas y la única norma es que deben llegar a la meta los dos a la vez. Por ello, se les recomendará que si el compañero necesitara ayuda para realizar algún ejercicio se le podrá ayudar y de esta forma los dos podrán ganar.

La finalidad de esta actividad es que realicen actividad física, principalmente desplazamientos y saltos. Y que, además, se favorezca la capacidad de los niños para afrontar retos y comportamientos adecuados como ayudar al compañero. Al finalizar todos, para volver a la calma se hablará de cómo nos hemos sentido al ayudar o si hemos sido ayudados por el otro. Y de esta forma se potenciará la importancia de la amistad, al

igual que ocurre en el cuento, cuando Tento pide ayuda a sus amigos y enseguida van a ayudarlo.

¿QUÉ LE PASA A MUGÁN?

Resumen

Un grupo de monos que viven en la selva trabajan día a día recogiendo comida, pero siempre hay tiempo para divertirse. Todos los pasan bien menos Mugán, que no tiene apetito por comer, no quiere jugar, trabaja sin ilusión y sin ganas. La familia de monos se preocupa porque algo le ocurre, así que deciden preguntarle cada uno de ellos por qué está triste.

Actividades para trabajar las diferentes Competencias Emocionales

CONCIENCIA EMOCIONAL

Una vez leído el cuento, en grupo grande se realizarán preguntas para ver si han comprendido la historia. Además, se elaborarán preguntas como:

- ¿Cómo se sentía Mugán?
- ¿Por qué creéis que el monito dejaba de comer, no quería jugar y trabajaba sin ganas?
- ¿Por qué está triste?
- ¿Qué podríamos hacer para ayudarlo?

La idea es que lleguen por sí solos a través de estas preguntas a ser conscientes de que la emoción que predomina es la de la tristeza.

1º Actividad - ¡Las estatuas!

La finalidad de esta actividad es que los niños identifiquen la expresión de la emoción de la tristeza frente a las emociones de la ira, alegría y miedo. Así que el juego consiste en que la maestra colocará una música, cuando la pare todos los niños deberán quedarse quietos representando una posición y una expresión facial que imite a la emoción que ellos quieran. Previamente, se habrá seleccionado a un niño para que cuando la música deje de sonar deba encontrar qué niños están expresando tristeza. De nuevo sonará la música y otro niño será el que deba adivinar y así sucesivamente.

2º Actividad – Memory de Emociones

Este juego se realiza con el propósito de que tomen consciencia de las expresiones de las emociones y que las diferencien entre ellas. Consiste en que la maestra prepare un material en el que haya varias imágenes o dibujos de caras de las emociones, las recorte y se plastifiquen para su mejor manipulación. Debe haber dos imágenes de cada emoción. Una vez ya preparado la forma de utilizarlo puede ser a través de pequeños grupos, o bien dejarlo en la zona de juegos para que aquellos a los que les toque esa zona puedan disfrutar de él. Lo que deberán hacer es por parejas levantar dos imágenes que coincidan con la misma emoción. Ganará quien más fotos tenga.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Para trabajar la regulación emocional, en grupo grande se realizarán preguntas como, ¿Mugán está triste, ¿cómo lo sabemos?, ¿qué pistas nos da el cuento? ¿Qué puede hacer Mugán para abordar su tristeza?

Después de trabajar sobre los interrogantes anteriores, se plantean preguntas sobre nosotros mismos:

- ¿Cuándo nosotros estamos tristes, también perdemos el apetito?
- ¿Qué nos ocurre cuando estamos tristes?
- ¿Qué podríamos decirnos cuando estamos tristes?

Finalmente, tras trabajar en grupo grande, se realizarían actividades como las que se reflejan a continuación.

1º Actividad - ¿Cuándo estoy triste?

Esta actividad la realizarán de forma individual, y se pretende que sean capaces de reflexionar sobre situaciones en las que han estado tristes. De esta forma están siendo conscientes de qué es la tristeza y qué les generó esa emoción. Por lo que la maestra colocará música tranquila en el aula. Los niños buscarán un espacio de la clase que les guste y tendrán que pensar en una situación que les haya generado tristeza. Tendrán que pintar sobre un folio en blanco. Después de un tiempo, todos nos reuniremos en la zona de asamblea para mostrar cada niño su dibujo y poder expresar cuándo estoy triste y

quiero dejar de estarlo lo que puedo hacer es... (y que cada niño haga mención a una situación u objeto que les pueden hacer estar mejor y dejar de estar triste).

2º Actividad – TUKI, un tucán emocionado

En primer lugar, presentar a TUKI, será una marioneta que visita de vez en cuando la clase y trae sorpresas. Es un tucán muy expresivo y emotivo. En esta actividad se pretende que los niños sean capaces de regular la emoción de la tristeza en determinadas situaciones. Se realiza a través de una marioneta ya que de esta forma será más divertido para ellos. Esta actividad se realiza en grupo grande, pero es de dos en dos cómo se va a hacer. Mientras el resto de la clase está sentado en semicírculo, dos niños subirán al teatro, uno de ellos con Tuki, y el otro sin nada. En medio la maestra habrá preparado una caja con papeles en los que habrá un dibujo y también escrito una situación que debe representar Tuki. Por ejemplo, en el papel sale que Tuki no ha perdido cómo llegar a su cueva donde vive. El niño tendrá que representar esa situación en la que predomina la tristeza. Después, el otro niño, deberá aportar ¿qué haría él para ayudarlo?, ¿qué le diría? y ¿qué podría hacer para alegrarle? Esta actividad se puede realizar a lo largo de toda una semana trabajando con varios niños.

3º Actividad - La máquina de las emociones

Esta actividad se basa en que los niños cuando estén tristes busquen un recurso para estar alegres. Por ello, esta actividad se basa en acondicionar un espacio del aula en el que haya una máquina de transformaciones de emociones. Entre todos, se decorará una silla que será la máquina que hace que las emociones cambien. Además, se preparará una cajita con caritas felices que los niños habrán pintado. Cada vez que un niño esté triste por la razón que sea, si quiere, puede ir a la máquina sentarse, pararse a pensar por qué está triste y pensar cómo puede dejar de estarlo. Para ello, cogerá una carita sonriente y si quiere también podrá escribir o dibujar qué siente o en qué quiere pensar para estar mejor, como el abrazo de su familia, por ejemplo. De esta forma, los niños van aprendiendo estrategias para poder modificar su conducta con respecto a una situación que no ha sido de agrado para el niño. Los niños, por sí solos, o en caso de necesitar ayuda

deberían de pedirla, desarrollarán capacidades para mejorar y adoptar comportamientos y pensamientos positivos generando un bienestar personal.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Para la realización de esta actividad se tomará de referencia el vínculo familiar que tiene Mugán con el resto de la familia.

1º Actividad – En familia

Esta actividad se iniciará en casa de cada niño con sus familiares y más tarde en el aula. El fin principal es que las familias formen parte del proceso de aprendizaje de sus niños y además que valoren la importancia de aplicar una educación emocional tanto en casa como en la escuela. En concreto, la actividad se basa en trabajar la autoestima, ya que está relacionada con la tristeza. Al igual que en el cuento, si el mono o en este caso el niño está triste, las palabras positivas de la familia pueden mejorar la autoestima de este.

Por lo tanto, la actividad consiste en que cada familiar, madre, padre, abuelo o hermanos deben realizar un pequeño mural en el que coloquen una foto de la familia y alrededor palabras positivas y buenas que tiene ese niño. También, podrán pegar fotos de cosas que les gusta o les hace estar feliz. Días más tarde, en el aula cada niño mostrará su mural y explicará qué es lo que le hace estar feliz, y las cosas buenas que les ha dicho la familia de él.

Para concluir, una vez que todos hayan enseñado y explicado su mural familiar, se volverá al cuento para que ellos lo relacionen con esta actividad. Reflejando la importancia que tiene la familia y lo importante que es valorar las cosas agradables que nos rodean. Asociando la familia suya, con la familia de Mugán y las palabras bonitas y el cariño que les han dado para estar felices y no tristes.

2º Actividad – Cierra los ojos y confía

En relación al cuento, la familia de monos se preocupa por el estado de tristeza de Mugán, así que deciden ayudarlo y darle cariño para que no se sienta triste.

Esta actividad se realiza en grupo grande, y se pretende que los niños se sientan queridos y protegidos por el compañero que le acompaña. Consiste en que se coloquen por parejas, uno de los dos cerrará los ojos y deberá confiar en su amigo que le tiene que sujetar cuando este caiga hacia atrás. El niño que sujeta sentirá motivación cuando se dé cuenta de que su amigo se ha dejado caer porque sabía que estaba ahí para ayudarlo. Una vez que todos los niños lo hayan hecho, se hablará cuáles han sido las sensaciones, cómo se han sentido, si han confiado en el compañero y si se han sentido mejor al saber que alguien estaba a su lado.

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

1º Actividad – Guía por un día

Esta actividad se basa en trabajar diferentes aspectos que conforma esta competencia. Se pretende que el niño sienta la responsabilidad de hacerse cargo de sus compañeros, que pida ayuda cuando sea necesario y que sea capaz de buscar recursos para poder superar los obstáculos.

El espacio donde se realizará será en el aula de psicomotricidad, la maestra colocará diferentes obstáculos por el aula, como aros que no podrán pisar, un banco para que pasen por encima de él, etc. El niño seleccionado será el guía que tendrá que dirigir al resto del grupo. Deberá explicar cómo deben pasar por cada sitio y en caso de que algún niño necesite ayuda deberá buscar recursos materiales o bien ayuda de otros niños para que todos sean capaces de superar las barreras.

En caso de que la actividad se haya realizado con éxito, puede repetirse con otro niño cambiando la historia, de que están en un bosque, o en la ciudad... y variando los materiales colocados.

2º Actividad –Busca el tesoro

Esta actividad tiene como finalidad que los niños aprendan a trabajar en grupo además de aprender a buscar recursos siempre que sea necesario. La actividad consiste en que se van a introducir en un bosque donde han encontrado a un miembro de una tribu que necesita

comida. Esta muy triste y por ello, los niños de la clase con ayuda de un mapa deben ir en busca de comida para ayudar a su nuevo amigo.

Para ello, previamente la maestra habrá preparado la clase, también habrá escondido diferentes bits de comida para que ellos los encuentren. Facilitará un mapa para que ellos sean capaces de orientarse y así ir encontrando los tesoros. En caso de no encontrar la comida, podrán ayudarse entre compañeros, la idea es que sean capaces de buscar recursos y, además, de trabajar en grupo.

EL OSO GRUÑÓN

Resumen

El oso Raposo siempre es simpático y agradable con el resto de animales, pero un día comienza a gritar a todos los cervatillos. Comienzan a preocuparse de si le pasa algo al oso así que deciden mandar a una ardilla y lechuza a hablar con este. Tras visitarlo, se dan cuenta de que el pobre Oso raposo está furioso porque piensa que así va a ser respetado por todos los animales del bosque. Finalmente, la ardilla y lechuza le hacen ver que no tiene que estar enfadado con el resto porque si no se va a quedar solo.

Actividades para trabajar las diferentes Competencias Emocionales

CONCIENCIA EMOCIONAL

Tras leer el cuento, se realizarán una serie de preguntas de la escena en la que el Oso Raposo grita a los cervatillos y estos se marchan muy asustados y preocupados.

- ¿Actuaron bien los cervatillos al buscar ayuda en el resto de animales?
- ¿En caso de que alguien nos grite porque está enfadado, cómo deberíamos actuar?, ¿qué le diríamos a esa persona?

Una vez trabajadas las preguntas, se pasará a hacer las siguientes actividades:

1º Actividad - ¡Adivina quién está enfadado!

La finalidad de esta actividad es que reconozcan la emoción del miedo. Consiste en que un niño debe taparse los ojos o darse la vuelta. Mientras la maestra reparte a cada niño una imagen en la que se refleja una emoción. Los niños deben representar con su cara la misma de la imagen. Cuando el niño abra los ojos, se encontrará con diferentes

expresiones faciales, y deberá encontrar y señalar aquel niño que esté representando la ira o enfado.

2º Actividad - ¡Pinta y modela!

Una vez que ya hayan tomado contacto con la emoción del enfado, la siguiente actividad la realizarán de forma individual. Su finalidad es principalmente que tomen mayor consciencia de la expresión que tienen ellos mismos y otras personas cuando están enfadados, además de trabajar la motricidad fina y la atención. Consiste en que rellenen la hoja la cual es una cara vacía que solo tiene ojos y nariz. Deben coger un trozo de plastilina y realizarle la boca y las cejas imitando la expresión facial del enfado. Aquellos niños que tengan dificultad a la hora de hacerlo se les podrá aportar una imagen para que puedan observar la expresión facial.

REGULACIÓN EMOCIONAL

En grupo grande, se planten preguntas como, ¿qué se podría decir a sí mismo el Oso Raposo cuando está furioso?, ¿Cómo se siente Oso en ese momento, está tranquilo o está nervioso? Tras responder a varias preguntas y ver qué es lo que piensan ellos, se pasaría a enseñar varias técnicas de relajación para situaciones de rabietas, ira, descontrol, etc. Para ellos se presentaría como juegos para poder controlar nuestro enfado y sentirnos mejor sin hacer daño a nadie.

1º Actividad/Técnica de relajación – ¡Deja tu rabia en el mural!

Esta actividad se realiza con varias finalidades, una de ellas es que sean capaces de tener herramientas para saber gestionar sus propias emociones, por otro lado, una posible vía de escape en situación de enfado.

En el aula, se preparará una zona que se llamará la zona de tranquilidad. Esta zona, estará compuesta por un cojín y en la pared se habrá preparado un mural vacío para que puedan pintar. Por lo que, aquellos niños que en el aula hayan tenido algún conflicto, o algo les incomode o estén en una situación de rabietas, de enfado e ira y pierdan el control, o vean que lo van a perder deberán pasar por esta zona. Previamente, se debería explicar que al entrar en la zona de tranquilidad lo que hay que hacer es lo siguiente:

- En vez de gritar, pegar, tirar las cosas por el suelo, la maestra invita al niño a que se relaje. Así que este primero debe parar de llorar o gritar.
- Después debe pensar en varias cosas como por qué estoy así, qué me ha hecho enfadarme, qué es lo que no me ha gustado...
- Ahora debería de pensar en qué puedo hacer para estar mejor y solucionar el problema, por lo que termino actuando.

Esta técnica también conocida como el Semáforo estaría reflejada en un pequeño mural en la pared para que ellos pudieran verlo cada vez que necesitan utilizarlo.

Por otro lado, el mural de pinturas forma parte de esto ya que también, en situaciones en las que un niño está muy nervioso y enfadado, tiene la opción de descargar toda su rabia a través de la pintura. Esta zona, va dirigida a que ellos encuentren un espacio tranquilo y acogedor donde ellos en ese momento puedan descargar todo su nerviosismo. Simplemente el que vayan a esta zona y se queden tranquilos y tumbados abrazando el cojín puede generarles un estado de tranquilidad necesario en ese momento.

2º Actividad - Tira el cubo y representa

Esta actividad tiene el propósito de que ellos sean conscientes de en qué situaciones estamos enfadados y cómo podríamos gestionar esa emoción en el momento que se está dando.

Por ello, se puede realizar en grupo grande y participan de forma individual para que todos los niños aporten ideas. Consiste en que la maestra aportará un cubo en el que estarán las caras de las emociones y también las palabras escritas de las emociones pegadas con velcro. Habrá caras en las que aparezca la cara de enfadado y otra cara en la que esté escrito. De las seis caras que tiene el cubo, en este caso la maestra al querer trabajar sobre la emoción del enfado pondrá más bits de estas que de otra emoción. Por ejemplo, podría haber cuatro caras del cubo con la expresión o la palabra “enfado” y las otras restantes de alegría, o de tristeza. Simplemente se elige lo que se quiere trabajar más.

Una vez preparado el cubo, aparece otro en el que en cada dará hay dibujos de objetos, como por ejemplo un castillo, una pelota, un helado, etc. La dinámica de este

juego consiste en que el niño tira ambos cubos y debe representar una situación que relacione ambas cosas. Es decir, si ha salido:

- El enfado por un lado y la pelota por otro. Debe representar una situación en la que esté presente la pelota y el enfado. Por ejemplo, que el niño está en el parque y estaba jugando con la pelota cuando de repente viene otro niño y se la quita. Este primero, se enfada mucho y comienza a gritar, o pacíficamente habla con el niño y le pide la pelota, etc. Ahí está la cuestión, ver cómo gestionaría cada niño la situación que representan y entre todos valorar y ayudar en caso necesario a fomentar el buen uso de las emociones.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

Tomando de referencia la escena del cuento en la que la ardilla y la lechuza van a buscar a Oso Raposo a su cueva y éstas dicen..." *Oso Raposo, dinos, ¿por qué lanzas esos gruñidos?, ¿por qué quieres darnos miedo? Todos en el bosque te queremos y respetamos*".

Esta escena del cuento sería conveniente trabajarla en el aula en grupo grande ya que se está dando una situación en la que Oso Raposo está enfadado, pero también triste porque piensa que nadie lo respeta. Del mismo modo que la ardilla y lechuza también sienten lástima por él y pretenden ayudarlo para que como ellas les dicen al Oso, de esta forma no se quede sólo en el bosque sin amigos.

En este momento de la escena se podría trabajar la empatía, y la mejor forma de hacerlo sería a través de la escena.

1º Actividad- Ponte en el lugar de tu amigo

Esta actividad es perfecta para trabajar la empatía entre los niños del aula. Consiste en repartir a cada niño una fotografía de un compañero de clase. Será una especie de careta, ya que se colocará un palo de madera detrás de cada fotografía para que los niños al hablar la puedan colocar delante de su cara y así hablen como si fueran el niño de la imagen. La maestra replanteará una serie de preguntas como:

- ¿Qué te hace sentir feliz?
- ¿Qué no te gusta?

- ¿Qué te hace sentir triste?, etc.

Los niños tendrán que responder a las preguntas poniéndose en el lugar del otro niño y además este juego potenciará las relaciones sociales del aula ya que ofrecerá la oportunidad de conocer más de cada niño.

2º Actividad – Mímica y lanzamientos

Esta actividad se realizará con todo el grupo a la vez, o en caso de desdoble con la mitad de clase en el aula de psicomotricidad. Principalmente se quiere trabajar acciones motrices como lanzamientos y además el trabajo en equipo tras sufrir una situación en la que sentimos rabia. La intención es que sepan gestionar la rabia por perder y saber ayudarse los unos a los otros.

El juego consiste en que se divide el grupo en dos equipos, y el aula también se dividirá en dos partes gracias a una cuerda que separará ambos lados. Cada equipo tendrá en el suelo pelotas de diferentes tamaños y saquitos de colores. Por otro lado, un niño de cada equipo jugará a la vez a representar una acción que la maestra les diga. Aquel equipo que pierda debe saber perder y no enfadarse ni perder el control ya que el equipo ganador lanzará todas las pelotas y sacos al equipo perdedor y así sucesivamente. Finalmente ganará el equipo que tenga menos sacos y pelotas en el suelo.

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

1º Actividad – ¡Cuida y respeta todo!

Esta actividad toma de referencia el valor del respeto que tanto se aprecia en el cuento. El Oso Raposo considera que por gritar y tratar mal a sus amigos va a ser más respetado cuando en realidad ocurre todo lo contrario. Es necesario hacer ver a los niños que, si cuidamos el material, el aula y los amigos todo irá mejor y habrá menos conflictos. Por todo ello, se trabajará en grupo grande la necesidad de ser respetuosos con todo y con todos los amigos. Porque en caso de no serlo, ocurrirá lo mismo que al Oso, que se quedará solo y estará todo el día enfadado y triste.

A raíz de trabajar con ellos en el aula este mensaje, se desarrolla la actividad en la que aprenderían a respetar además de todo lo dicho anteriormente el medio ambiente.

Para ello, en primero lugar se les mostrará un video (YouTube: Cuidado medio ambiente con Coqueta y Audaz). Este video representa la historia de dos personajes que están en la playa y no pueden bañarse porque el mar está lleno de residuos y basura. Así que entre todos los amigos deciden limpiar y recoger todo para que puedan disfrutar felices de la playa.

Una vez visto el video, se saldrá al patio del colegio a recoger todo lo que haya en el suelo que sea basura o que sea molesto. Por ejemplo, retirar si hay plásticos y tirarlos a la basura, si hay piedras grandes retirarlas para que al correr no se hagan daño, etc. Una vez terminado, en zona colectiva se hablará de todo lo que se habrá recogido y para qué ha servido esa actuación.

2º Actividad – ¡Siéntate y te cuento!

El objetivo principal de esta actividad es encontrar el bienestar emocional de los niños a través de mensajes positivos que van a proporcionar. Por lo que la actividad consiste en colocar una silla en la que se sentarán. El resto de compañeros tienen que decir cosas positivas de ese niño, además aquellos que quieran pueden acompañarlo de un abrazo, beso, caricia o gesto de cariño hacia el niño que está sentado en la silla.

Finalmente, una vez que todos hayan pasado por la silla se hará mención a que tal y como ha pasado en el cuento de Oso Raposo, es mejor hablar las cosas, respetar a los amigos para que ellos nos respeten a nosotros y en caso de enfadarte, pararte a pensar qué es lo que me ha ocurrido para estar así, y poner solución para poder estar tranquilo y feliz.

¡FELIZ CUMPLEAÑOS VIVI!

Resumen

Vivi es una cochinita un poco tímida, así que el día de su cumpleaños no invita a nadie y se marcha sola a dormir. Una vez dormida, comienza a soñar, sus amigos los sapos están jugando y se lo pasan muy bien, también sueña con su amigo el erizo y la oveja que están muy contentas de estar juntas. Por otro lado, ve a sus amigas las ocas que bailan juntas y hacen juegos con los huevos y también está vaca, que ayuda a todos los amigos a pasarlo muy bien. Cuando se despierta y ve que estaba sola, Vivi se da cuenta de que quiere estar rodeada de amigos para pasarlo bien porque en caso contrario no está feliz sino triste. Gracias a la compañía de todos sus amigos ella vive muy contenta.

Actividades para trabajar las diferentes Competencias Emocionales

CONCIENCIA EMOCIONAL

Una vez leído el cuento, en grupo grande se elaboran preguntas cómo:

- ¿Qué le sucede a Vivi?
- ¿Qué emoción está sufriendo al principio de la historia?, ¿Y al final?
- ¿Cuándo estamos nosotros alegres?

Una vez que se trabaje la alegría como emoción tanto en el cuento como en experiencias personales de los niños se realizarán diferentes juegos y actividades.

1º Actividad – Pica Pica

Esta actividad tiene varias finalidades. En primer lugar, la secuenciación del cuento para que ellos puedan comprenderlo mejor. Por otro lado, trabajar sobre la alegría, de forma que sean conscientes de cómo es la expresión facial de la alegría para poder diferenciarlas del resto y trabajar la grafomotricidad y técnicas de la zona de la pintura como es el punzón. El tiempo de realización de esta ficha puede durar más de un día, dependiendo del ritmo que cada niño lleve.

La actividad consiste en que cada niño de forma individual tendrá su ficha. En la parte superior aparecerá las escenas del cuento desordenadas, ellos deberán colocar los números en orden según la historia. Una vez que hayan ordenado el cuento, pueden pintarlo. Por otro lado, en la ficha, en la parte inferior tendrán la palabra ALEGRÍA con puntitos par que ellos repasen la palabra con pinturas. Y para finalizar la ficha, tendrán que picar la boca de una cara que tendrán al lado y después colocar un trozo de papel celofán para que puedan coger la hoja y sonreír y ver su sonrisa a través del papel.

2º Actividad – Lluvia de emociones

Este juego se realizará en el aula estando los niños de pie dispersos por la clase. El fin principal es que aprendan a identificar la alegría del resto de emociones a través de la palabra y de la expresión facial de una foto de una persona.

Así que la actividad consiste en que la maestra colocará música, cuando deje de sonar, ella tirará a lo alto muchos papeles que caerán al suelo. En estos papeles estará

escrito “IRA, ALEGRÍA, TRISTEZA o MIEDO” o bien, aparecerá la imagen de una persona expresando una emoción determinada. Cuando caigan al suelo, rápidamente tendrán que seleccionar, o bien la palabra o la imagen que represente la emoción de alegría. Ganará aquel niño que recoja más papeles.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Para trabajar la regulación emocional, en clase se realizan preguntas como:

- ¿Qué sentimos cuándo estamos alegres?
- ¿Cómo expresamos la alegría?
- ¿Qué palabras asociamos a la alegría?

Estas preguntas se pueden hacer durante las horas de zona colectiva. Para trabajar más concretamente cómo ellos pueden regular y gestionar sus emociones se replantean algunas actividades.

1º Actividad - ¡Recortables!

Esta actividad se realiza con el objetivo de que fomentar la identificación de las emociones para más tarde aprender a gestionar la alegría en determinadas ocasiones. También, se busca la participación de las familias en actividades de educación emocional.

Consiste en que los niños junto con sus familias busquen en revistas, periódicos, libros, etc. diferentes situaciones, o personas que muestren felicidad y alegría. Una vez seleccionada la imagen, tendrán que recortarla y pegarla en un folio para llevarla a clase. Una vez que cada niño explica al resto de sus compañeros qué imagen ha seleccionado debe explicar también, ¿por qué considero que esa persona está alegre?, y ¿qué situación cercana a su vida representa un momento en el que haya sentido alegría?

2º Actividad – Escucha y dibuja lo que sientes

La creatividad es fundamental en infantil por ello esta actividad tiene como finalidad desarrollarla y además relacionarla con los sentimientos que afloran en los niños tras escuchar una música determinada.

La maestra reproducirá varias canciones todas ellas alegres, positivas, con música movida que incite a bailar y pasarlo bien. Después se les repartirá un folio en blanco y se explicará que lo que deben hacer es que cuando escuchen la música, depende de lo que cada uno sienta coja un color o varios y comiencen a pintar según lo que la música les está generando.

Al terminar, cada uno pondrá en común qué sentimientos han tenido al escuchar esa música, qué colores han elegido y por qué, y qué es lo que han dibujado. De esta forma, ellos están buscando en su persona situaciones que le recuerden esa música o ese estado de felicidad para plasmarlo en el papel, es decir están aprendiendo a expresar lo que sienten de formas diferentes a las que están acostumbrados. Una vez que hayan sido capaces de mostrar y expresar qué han sentido deberían de decir también qué se pueden decir así mismos o qué pueden hacer para sentir alegría.

AUTONOMÍA EMOCIONAL

En cuanto al cuento, entre toda la clase deberíamos de apreciar las diferentes escenas en las que los animales están alegres. Cada uno a su manera y realizando actividades son felices, en cambio, Vivi la cerdita está alegre cuando está acompañada de sus amigos. Por lo que, para ella, la amistad es muy importante para que esté feliz. La actividad que se presenta a continuación, ofrece la oportunidad de que valoren la amistad.

1º Actividad – Bailemos juntos

Esta actividad sería recomendable trabajarla en un espacio amplio como el aula de psicomotricidad. Su finalidad es trabajar la imaginación, jugar en equipo y representar a través del cuerpo la alegría.

Para ello, la clase se dividirá en diferentes equipos y en cada uno tiene que haber un coordinador. Cada grupo deber inventarse una coreografía en la que se represente la alegría a través de saltos, la expresión de la cara... Una vez que hayan inventado el baile lo representaran al resto de la clase. El coordinador, debe ponerle un nombre al baile y debe encargarse de que todos los miembros del equipo trabajen de forma positiva sin conflictos. De esta forma, los niños deben pensar en qué movimientos, acciones y expresiones de su cuerpo representa la alegría.

2º Actividad - ¡Felicidades amigo!

Esta actividad sigue trabajando la amistad y a su vez la alegría como emoción principal. En este caso, se realizaría un pequeño teatro en que el tendrán que representar una breve historia en la que un personaje empiece estando triste y termine estando alegre. La representación se podrá hacer por grupos de 4 o 5 niños. Cada grupo representará una historia diferente, al terminar, el resto de amigos tendrán que realizar una crítica sobre la obra de teatro, y valorar si han conseguido que el personaje principal de la historia haya pasado de estar triste a estar alegre.

COMPETENCIA PARA LA VIDA Y EL BIENESTAR

Una de las premisas de esta competencia es que los niños sean capaces de cumplir objetivos propuestos, por ello la actividad que siguiente se basa en ello.

1º Actividad – Cometas voladoras

El fin principal es que sean capaces de proponerse objetivos y sean capaces de cumplirlos. Si al final lo consiguen aumentará la motivación por querer ayudar y adoptar comportamientos adecuados en el aula.

El juego consiste en que cada uno de ellos, en la zona de la plástica tendrá que decorar una cometa que la maestra haya proporcionado. Una vez terminadas, se colocarán en un mural que estará pegado en la pared. Las cometas de todos los niños las colocarán en la parte inferior del mural, a medida que vayan ayudando a los compañeros o que tengan conductas ejemplares de un comportamiento adecuado irán subiendo. En la parte superior del mural, es decir, en lo alto del cielo estará la meta. Aquellos niños que vayan llegando irán recibiendo premios, por ejemplo, ayudar a la maestra a colocar la música, a repartir fichas, etc. Previo a la actividad de las cometas, se dará una explicación en la que ellos sean conscientes de qué acciones son positivas como para que la cometa vuele y cuáles no lo son. Deben proponerse objetivos como ayudar a mis compañeros, no molestar, no pegar, no discutir...

Tras llevar con la actividad aproximadamente un mes, los niños junto con la maestra valorarán cómo se han sentido cada vez que la cometa subía y llegaba a la meta.

2º Actividad – ¡No veo nada!

Esta actividad se basa en que interactúen entre ellos, sepan ayudarse los unos a los otros y busquen los recursos que sean necesarios para poder resolver los problemas con los que se van a encontrar. Deben valorar lo importante que es estar alegres y buscar solución a todo lo que nos haga estar más agobiados o tristes. Por eso, esta actividad se realizará en el aula. La maestra reestructurará el aula de forma diferente y colocará objetos, telas y materiales que a diario no están en ese lugar. Los niños se dividirán por grupos para que puedan jugar más tranquilos, el resto estarán encima del escenario observando a sus amigos. Deberán taparse los ojos e ir caminando por la clase con cuidado ya que se van a encontrar obstáculos, como una barrera de sillas, que deberán salvar para poder seguir caminando. El resto de niños que observan podrán ayudar a través de la voz. Al finalizar el juego, en grupo grande se analizará cómo se han sentido al andar con los ojos cerrados, y si el tener al resto de amigos se ha ayudado a sentirse mejor. La idea con la que tienen que quedarse es que los amigos están para ayudarse los unos a los otros y si nos cuidamos seremos todos más felices y seremos personas más sanas, ya que las emociones que brotarán por nuestro cuerpo serán de alegría.